"ديدري كومبس تصيب الهدف مباشرة، بمنتهى الدقة.
هذا الكتاب يعد خبرة تعليمية رائعة".

- جيري سبنس،
المؤلف صاحب أفضل مبيعات لكتاب
How to Argue
and Win Every Time

أسوأ عدو أفضل معلم

كيف تنجو وتزدهر مع الخصوم والمنافسين والأشخاص الذين يدفعونك إلى الجنون




مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع ايمان ابي طالب في كفة ميزان وايمان هذا الخلق
في الكفة الاخرى لرجح ايمانه .
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

إطراء على *أسوأ عدو، أفضل معلم*

"لسنوات طويلة، سمعت (وعلّمت) أن أكبر تحدياتنا هي نفسها أفضل معلمينا. وأخيرًا، جاء كتاب ***أسوأ عدو، أفضل معلم*** ليمنحني المهارات التي تحقق لي هذا. فمع الأدوات والقصص الدقيقة، توفر د. كومبس للقارئ موردًا فريدًا لتحويل أسوأ ما يمكن أن يعترض طريقه إلى أفضل ما يمكن أن يصادفه".

– ديفيد بوم، دكتوراه الفلسفة،

مؤلف Lightning in a Bottle: Proven Lessons for Leading Change

و The Randori Principles: The Path of Effortless Leadership

"ديدري كومبس توفر للقراء استراتيجيات محددة وسهلة الاستخدام لكي يصبحوا قادة فعالين عند مصادفة الصراعات والمواجهات. وهي تتحدانا أن نتعرف على أعدائنا ونحوّل علاقتنا معهم، مما يسمح لنا بالانتقال تجاه إحساس أعظم بالاكتمال والتوازن والسلام".

– نانسي نيلسون، دكتوراه الفلسفة، علم نفس الراشدين،

كلية إدجوود، ماديسون، ويسكنسون

"كتاب ***أسوأ عدو، أفضل معلم***، الذي يتميز بصراحته وأفكاره الثاقبة، يوفر لنا الشجاعة والأدوات اللازمة لمواجهة بعض أصعب التحديات في الحياة. تتعامل كومبس بصراحة وتفاؤل مع موضوعات تجعل الكثيرين منا يهربون بحثًا عن مكان يختبئون فيه، وتقدم لنا الحجة المقنعة أن نفس هؤلاء الأشخاص الذين يدفعوننا إلى الجنون، ونفس الخصوم العنيدين، سيصبحون أفضل معلمين لنا إذا كنا مستعدين للانخراط معهم. لقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب وأنا مليء بالإلهام ومستعد لخوض المعركة بقدر كبير من التفاؤل وبقلب منفتح على التغيير".

– ماركوس ستيفنز،

مؤلف The Curve of the World و Useful Girl

"مع المراجع المتنوعة، والقصص الملهمة من الحياة الواقعية، والتدريبات العملية سهلة التنفيذ، يوفر لنا كتاب ديدري كومبس القوي ***أسوأ عدو، أفضل معلم*** ثروة من الموارد المهمة للعيش في عالمنا التعددي. ومع الشغف والأفكار الثاقبة، تدعو كومبس قارئيها لرؤية الصراعات بين الأفراد كفرص تحمل هدايا رائعة من الحكمة والفهم، وهي فلسفة ستجلب الشفاء ليس فقط لحياة الناس، ولكن لعالمنا ككل أيضًا".

- ماجي أومان شانون،

مؤلفة The Way We Pray و One God, Shared Hope

أسوأ عدو
أفضـل معلـم

أسوأ عدو
أفضل معلم

كيف تنجو وتزدهر
مع الخصوم والمنافسين
والأشخاص الذين يدفعونك إلى الجنون

ديدري كومبس





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٣

باستثناء الأصدقاء وأفراد العائلة، فإن الأسماء والسمات الخاصة بالأفراد الوارد ذكرهم في هذا الكتاب قد تم تغييرها لحماية هويات من ألهموا المؤلفة عند تأليف هذا الكتاب.

" The Guest House," " The Chickpea to the Cook," and There's Nothing Ahead," by Rumi from The Essential Rumi, translated by Coleman Barks with John Moyne, copyright by Coleman Barks, reprinted with Kind permission of the translator.

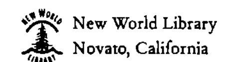
المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

Worst Enemy, Best Teacher

HOW TO SURVIVE AND THRIVE WITH OPPONENTS, COMPETITORS, AND THE PEOPLE WHO DRIVE YOU CRAZY

DEIDRE COMBS





New World Library
Novato, California

باستثناء الأصدقاء وأفراد العائلة، فإن الأسماء والسمات الخاصة بالأفراد الوارد ذكرهم في هذا الكتاب قد تم تغييرها لحماية هويات من ألهموا المؤلفة عند تأليف هذا الكتاب.

الجزء الأول

تعلم أن تحيا بشكل كامل

دون ضغط، لن نحصل على الماس.

- ماري كاس

تواجهنا باستمرار فرص رائعة تتنكر بذكاء شديد كمشاكل لا يمكن حلها.

–مارجريت ميد

المحتويات

المقدمة

يجب على المرء أن يفكر كبطل
لكي يتصرف كمجرد شخص ذي خلق.

- ماي سارتون

لا يوجد سبيل للهروب: سيتواجد في حياتنا دومًا أشخاص يدفعوننا إلى الجنون. أطلق عليهم ما تشاء من أسماء: أعداء أو خصوم أو أصهار، فبإمكانهم أن يثيروا حفيظتك ويجعلوا حياتك تعيسة. سيكونون "كالغصة في حلقك" كما يقول جيراني الغربيون.

فهناك فئة: "كل ما يتعلق بك يثير غضبى"، مثل زميل العمل الذى يتملق رئيسه دائمًا، أو السياسي الذى تجد سياساته مثيرة للاشمئزاز، أو الآباء الذين يحولون تجمعات الأعياد إلى حلقات من البرنامج الحواري السياسي Hardball، أو المشاهير الذين تحولوا إلى نشطاء سياسيين في البرامج الإخبارية الصباحية.

ثم هناك أيضًا مجموعة "أود فقط لو لم يكن لديك تلك الخصلة المزعجة"، وتضم تلك المجموعة زميل العمل الذي يفرقع علكته، والأخ الذى يتفوه بأشياء غير لائقة في دار السينما، أو الصديق الذي يحتاج إلى جرعة يومية من الأحاديث التشجيعية، أو شريك الحياة الذي يلعب لعبة

"فلنتحدث عن الأمور المزعجة من أخبار اليوم" قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة (هذا مثال واقعي).

غالبًا ما نحاول أن نصبر ونتحمل هؤلاء الأشخاص ومضايقاتهم كجزء من حياتنا مثل تحملنا للأمراض التي تصيبنا أو تقدم السن أو البقع المحرجة التي تظهر على جلدنا. لكن ذلك لا يمنعنا من التوقف وأن نحملق إلى فوق ونحك ذقوننا ونتخيل: *"ألن تكون الحياة رائعة إذا لم يكن فلان هذا جزءًا منها؟"*.

ولكن على العكس، الأريكة المزرية التي كانت موجودة لديك منذ أيام الجامعة أو التنورة المريعة التي أصبحت لا تساير الموضة، فلا يمكنك التبرع بهؤلاء الأشخاص إلى جمعية النوايا الحسنة. لا يمكنك تجاهلهم ببساطة: فوجهه المبتسم يتصدر باستمرار الصفحات الأولى من الجرائد اليومية، أو أن مكتبه عبر الردهة ويجب أن تمر عليه. بالطبع، يمكنك فصل شخص مشاغب بعينه من العمل أو الهروب منه، لكن حتمًا سيحل محله شخص مشاغب آخر مثله. أكثر شيء مزعج في هذا الأمر، أن هؤلاء الأشخاص من الممكن أن يكونوا أقرباءنا. فمع كل زيارة أو مكالمة هاتفية سنتذكر الأسى الذي سيسببونه لنا والسيطرة التي سيفرضونها على حياتنا.

> لكي يصبح لك أعداء، يجب أن تكون شخصًا ذا شأن. يجب أن تشكّل قوة قبل أن تستطيع قوة أخرى أن تقاومك. فالعدو الخبيث أفضل من الصديق الأخرق.
>
> - آن صوفي سويتشين

هل هناك سبيل للتعامل مع هؤلاء الأشخاص الذين يدفعوننا للجنون، سوى أن نعيش كنساك في مكان معزول؟ هل هناك طريقة ليس فقط للتوافق معهم بل أن نراهم كوسيلة لمعرفة الذات وتقويمها؟ هل هناك وسيلة ليس لتحملهم فقط بل وتقديرهم أيضًا؟

الإجابة هي "نعم!"، وأنت على وشك معرفة الطريقة. فليس علينا أن نحب أعداءنا ومن الممكن أن نهابهم، لكننا نستطيع أن نقوّم من أنفسنا من خلال وجودهم. من الممكن أن يمنحنا الأعداء أفكارًا وفرصًا جديدة. ويمكننا التجاوب بذكاء مع خصومنا وتجاوز تهديداتهم ومضايقاتهم. من الممكن أن توسع الصراعات من إدراكنا وتوضح أولوياتنا حتى نعبر من

فوضى الصراع أكثر حكمة وأفضل استعدادًا وأكثر سعادة.

عندما نستخدم الصراع كوسيلة لتحسين أنفسنا، بدلًا من الهروب من خصومنا أو تجاهلهم، فإننا بذلك نسلك درب المحارب الكلاسيكي. كان يتم إعداد المحاربين الأبطال بقوة، على مدار آلاف السنين، للاستجابة بفاعلية للضغوط والتعلم من الخصوم. فكما هو موصوف في أساطير "كاميلوت" من الجزر البريطانية، والفنون القتالية الأسيوية، والتقاليد الأمريكية الأصيلة، تم تدريب هؤلاء المحاربين على استخدام معارفهم التي اكتسبوها بطريقة مسئولة، لكي يحسنوا معاملة الآخرين، وتعلم العيش وفقًا لقواعد سلوكية واضحة. فهم يجاهدون بصدق من أجل تغيير ظروفهم وتحسينها بدلًا من الوقوع كضحايا لهذه الظروف. ونتيجة لذلك، أصبح هؤلاء المقاتلون واثقين بأنفسهم وأقوياء وناجحين.

> في أتعس الظروف حظًا، هناك دومًا فرص لصنع تغيير يبهج القلب.
>
> – يوريبيديس

لسوء الحظ، بعض ممن يحملون لقب محارب لم يقدّروا خصومهم حق التقدير ولم يستخدموا قواهم ببراعة. فغالبًا ما تطغى الرغبات الفردية على أمانة المحارب. وقد أدى هذا الفشل في تحمل المسئولية إلى تدمير الأسر، والمنظمات، والثقافات. والتقصير في أداء الواجبات العسكرية وسوء إدارة الشركات وغيرها من صور الفساد جعل كلمة *المحارب* كلمة سيئة.

ليس الهدف الأسمى للمحارب الكلاسيكي هو هزيمة العدو والاستحواذ على غنائم الحرب؛ بل الوصول إلى حل مبتكر يخدم جميع الأطراف. أي شخص يود أن يمتلك الشجاعة والفطنة عند مواجهة التحديات العظيمة والأشخاص ذوي الطباع الصعبة، يمكنه أن يستفيد من تلك المهارات. وهذا الكتاب هو توليفة من الأساليب التدريبية القديمة، ودراسات المخ البشري الحديثة، والاكتشافات العلمية الأخرى، والتعاليم الروحية عبر الثقافات من أجل إيجاد مجموعة من *مهارات المحارب اليومية*.

على سبيل المثال، لنقل إن لديك أخت زوجة مثيرة للمتاعب، تدعى سوزي: فهي تملأ صندوق بريدك الإلكتروني بالدعاية السياسية السخيفة

وتفرض آراءها المتشددة في كل حديث عائلي. بعد قراءة هذا الكتاب، عندما تجد نفسك في نفس المكان مع سوزي، فبدلاً من التسلل والخروج من الباب الخلفي، يمكنك تطبيق هذه الأساليب اليومية.

- قم بتجميع معلومات جديدة وقيمة عن الخلاف.
- اعرف نفسك بصورة أفضل.
- قوِّ من قدراتك.
- عمّق إحساسك بالسلام الداخلي.

هذه هي الفوائد الأكيدة، ولكن هناك أيضًا المزيد من المزايا الفورية؛ فيمكننا أن نتجاوز الخلافات وشيكة الحدوث وأن نبطل تأثير سوزي السيئ علينا. فمع ازدياد معرفتنا سنتقدم بصورة أفضل وستقل مضايقاتها لنا.

ومع اكتسابنا للوعي والهدوء والقوة، فإن الثمار التي نجنيها لن تؤدي إلى تغيير العلاقة التي نحن بصددها فقط، بل ستحسن من علاقتنا مع الأشخاص المحيطين بنا بشكل عام. سنصير أكثر ارتياحًا عند مواجهة المحن وسنتمكن من جلب هدوء أكبر لمنازلنا ومجتمعاتنا وأماكن عملنا. وسنجد أننا ببساطة نفسح المجال أكثر لأنفسنا وللآخرين.

بالتأكيد لن يكون ذلك دائمًا بالشيء اليسير. فخصومنا سيطرحوننا أرضًا. لكننا كمحاربين يوميين سنسعى لكي نقف على أرجلنا مرة أخرى ونستغل ما تعلمناه لنحسّن من أنفسنا وربما العالم من حولنا أيضًا. سندرك ببساطة أن لدينا مساحة لتقبّل أنفسنا والآخرين. لقد قاتلت كل من روبي داميلن وندوى ساراندا بشجاعة من أجل تحطيم الصور النمطية ولجلب السلام إلى بلديهما. ففي عام ٢٠٠٢، فقدت روبي ابنها البالغ من العمر ٢٨ عامًا على يد قناص من بلد ندوى، وقام مستعمر بطعن شقيقة ندوى الحبيبة -نايلا- حتى فارقت الحياة. انهارت كل منهما في بادئ الأمر. قالت ندوى: "سأفعل أي شيء لأستعيد شقيقتي". أضافت روبي قائلة: "من خلال هذه التجربة من الممكن أن يصبح شعور المرء بالقيم أكثر قوة، أو

من الممكن أن يموت. بالنسبة لي، فلقد أصبح الخيار مصيريًا إما أن أبقى ضحية وإما أن أبحث كيف يمكنني أن أصنع فارقًا. وخياري وهبني القوة لأمضي قدمًا".

> هناك نعم خفية في المعاناة... تخلق الانكسارات منافذ جديدة لم تكن موجودة من قبل، وتنبت في تلك المساحات بذور الخلق الجديد.
>
> – **ريبيكا ويلز**

التقت كل من روبي وندوى من خلال منتدى الأهالي الثكلى، وقاما معًا بعبور أراضيهم للتحدث مع الطلبة والتشديد على الأهالي لتبني ثقافة الحوار. قالت روبي: "أحيانًا أكون أنا أول شخص يقابله أي من الخصوم على الإطلاق .... لا يوجد فارق بيننا، نحن نتشارك نفس الآلام ودموعنا واحدة".

فمن خلال تجربتهما الخاصة استطاعت كل منهما إرشاد الآخرين ممن هم في نفس الظروف وأوضحا لهم البدائل للانتقام أو اليأس. قالت ندوى: "يمتلك عامة الشعب هذه القوة... لقد رأينا ذلك في جنوب أفريقيا ومن خلال الجهود المبذولة حول العالم، إن حوار البشر مع بعضهم البعض كفيل بخلق السلام".

في الجزء الأول من الكتاب، سنعد أنفسنا لنقاتل بشكل جيد. فالفصل ١ يشرح لنا لماذا يجب علينا أن ننظر إلى أعدائنا كمعلمين لنا وكيف نستطيع أن نفعل ذلك. في الفصلين ٢ و ٣، سنعرف من الذي سنتقاتل معه من الداخل والخارج. في الفصل ٤ سنستكشف بعض المنافع التي ستعود علينا عندما نسلك هذا الدرب.

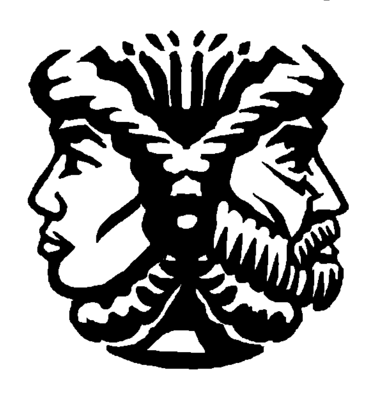
في بعض الأحيان، يكون مجرد إدراكنا للدور الذى يلعبه خصمنا كمعلم لنا يمكنه أن يمنحنا تلك الهبات. كمثال يومي، فإن عدوي اللدود الذي صار معلمًا لي على مدار سنوات قليلة ماضية هو رجل سأطلق عليه اسم "روبرت". كنت أنظر الى روبرت كخصم لي عند الاقتراب من النزاعات. كان هو المُدعي القاسي بينما كنت أقوم بدور الوسيط مرهف الحس. وعندما كان يلعب روبرت دور المفكر المنطقي الصارم كنت أقوم أنا بتطبيق الأسس الروحية متعددة الثقافات لمواجهة التحديات. كان يُعَد شخصًا قاسيًا ومتحجر القلب عندما كان يستخف بخصومه في مجال القانون، بينما كنت أنا بمثابة الأم الحنون لهم.

كان يجمعنا أصدقاء مشتركون، وكنا نتعامل بشكل ودي في الحفلات، وكنا نتبادل تناول العشاء في بيوتنا. لطالما احترمت ذكاءه الخارق، ولكنني كنت أشعر بالحيرة نتيجة استخفافه الواضح بمُثلي. لم أره كخصم لي ولم أصارح نفسي حتى بالضيق الذي كان يسببه لي. كنت أعتقد فقط أنه كان منغلقًا على نفسه وكنت أشعر بالشفقة تجاهه والتوتر العصبي في وجوده.

> يأمل الغد أن نكون قد تعلمنا شيئًا من الأمس.
>
> - **جون واين**

في يوم من الأيام اعترف روبرت لزوجي أني أسبب له الضيق. صراحته هذه حفزت تأملي الذاتي لنفسي. لقد نفرت منه في بادئ الأمر، فلقد خدعني عندما ادعى استحسانه لي أمام الناس. فكرت: "يا له من شخص كاذب"، وأضفت ذلك إلى قائمة مساوئه. لكني في نهاية المطاف لم أجد مفرًا سوى الاعتراف بأنني كنت مخادعة مثله تمامًا، بل ربما كنت أسوأ منه. فأنا أيضًا لم أكن أستلطفه.

في جميع أنحاء العالم، هناك رسومات لكائنات أسطورية بوجهين متقابلين في رأس واحد. على سبيل المثال، بالنظر إلى الرسم أدناه نرى الكائن الأسطوري "يانوس" ذا الوجهين (الذي اشتُق منه شهر يناير)، وهو حارس البوابات والمداخل. ربط هذا الكائن الأسطوري بين الأضداد وحقق الأمان بمراقبته للماضي والمستقبل.



بالتأمل في يانوس تساءلت: "إذا استطعت أن أنظر إلى روبرت كنظيري المثالي، فمن الممكن أن أجد أنني أمتلك نفس الصفات التي لا أحبها فيه

داخلي، وبتلك الطريقة أستطيع أن أتوخى الحذر". لذا، بينما هيأت نفسي لإلقاء الدروس، كنت أتساءل ماذا سيكون رأي روبرت يا ترى؟ هل كانت عروضي التقديمية تمس العواطف بشكل مبالغ، أو تحمل قدرًا من التفاؤل والسذاجة مبالغًا فيه؟ ما الشيء المفقود؟ لقد ساعدني هذا الخصم على الوصول إلى توازن داخلي أفضل بين المثالية والواقعية. من الممكن أن يكون معلمًا عظيمًا، ولكن لكي أستطيع التعلم يجب أن أعترف أولًا أن روبرت خصم قيم. كان لزامًا علي أن أتخطى إدراكي المحدود لما هو "جيد" أو "صحيح" حتى أستطيع التعلم من هذا الحليف المحتمل.

في الجزء الثاني من الكتاب، سنتناول الأساليب الواقعية والملموسة التي ستساعدنا على الاشتباك مع الخصوم وكيفية الازدهار تحت الضغوط. فالصراعات تستغرق وقتًا طويلًا. وفي الفصل ٥ سنتعرف أولًا على السبيل للاشتباك مع العدو والذي يضمن لنا الصمود على المدى الطويل. وسنتعرف في الفصلين ٦ و ٧ على القواعد اليومية التي ستزيد من وعينا وتساعدنا على التجاوب بصورة مشرفة من أجل البقاء والقيام بأدوارنا كقادة. وفي الفصل ٨، سنتعرف على كيفية التعامل مع أشخاص مثل روبرت أو سوزي ممن يثيرون حفيظتنا.

> لا شيء يمكن أن يسهم في جعل الإنسان حكيمًا أكثر من وجود عدو على مرمى بصره.
>
> **– لورد هاليفاكس**

لقد استطاع أحد أصدقاء العائلة المحبوبين، لين هيرستش، أن يعي جيدًا فلسفة المحارب اليومي. تقول القصة إن لين تم اختياره ضمن الفريق الرئاسي الانتقالي للرئيس كارتر عام ١٩٧٦. وعندما شرع الفريق في تجهيز مكان العمل، نظرًا لسمعة لين الطيبة وأسبقيته، كان له نصيبه من المكاتب المجهزة بأفضل الوسائل. ولكنه بدلًا من ذلك اختار حجيرة عمل تقع بالقرب من مكتب كبير اختاره موظف آخر لم يرغب في وجود لين ضمن الفريق. عندما سُئل لين عن السبب، أجاب ببساطة: "يجب أن تبقى دومًا على مقربة من عدوك. فمعظم الأشياء ستتعلمها من خصمك". بالرغم من أن لين وخصمه سرعان ما أصبحا حليفين، فإن لين رأى أن هذا الرجل حتى إن كان عدوًا له فقد استطاع مساعدته.

إن التعلم من خصومنا ليس بالشيء اليسير، خاصة عندما يرغبون في سلب الأشياء التي نعتز بها. ولكن حتى في مثل هذه الأوقات، فهم

يمنحوننا الفرص. لقد تحدث أحد أصحاب الشركات عن ألد خصومه، وهو أحد موظفيه ويُدعى بيل، فقد كان يقوم بسرقته بانتظام على مدار سنوات. "لقد كان بيل موظفًا جيدًا ولم أستطع أبدًا أن أثبت ما اتهمته به، وحتى يومنا هذا لا أعلم على وجه اليقين كم من الأموال قد نهبها. لكن بينما كنت أحاول الوصول إلى طريقة للتخلص منه، لاحظت طرقه وخططه وعرفت مواطن الضعف الحرجة للشركة. لقد كان بيل معلمًا رائعًا وشخصًا سعدت برحيله من شركتي".

من يرغب في الورود عليه أن يحترم أشواكها.

- مثل فارسي

الأساليب التي نعرضها في هذا الكتاب ستعلمك أن تقدّر قدرات خصمك حق التقدير، حتى المدمر منها، حتى يمكننا أن نعرف كيف نخرج من الصراع سالمين ونحن في تقدم. آمل أن يمدك هذا الكتاب بالعون اللازم للتعلم من خصومك بكل ثقة وأن يساعدك في تحويل أعدائك المخيفين إلى معلمين قيمين ويحل مشاكلنا المحيرة مع عائلاتنا، ومنظماتنا، ومجتمعنا.

الجزء الأول

تعلم أن تحيا بشكل كامل

دون ضغط، لن نحصل على الماس.

- ماري كاس

الفصل الأول

انظر إلى عدوك كمعلم

استمع إلى عدوك، فالله يتحدث إليك من خلاله.

- مثل يهودي

لكل شيء قصد في الهند. الشاي ومزارع الشاي، ممارس اليوجا واللص، الطفل والأم: جميعهم له هدف ما.

في يوم صافٍ ومعتدل المناخ، كان هناك براهماني (كاهن من الهندوس) يسير مسرورًا عبر طريق مغبر حينما سمع صوت نواح تقشعر له الأبدان آت من عند شجرة كبيرة. كان البراهماني يعلم أنه يجب عليه أن يساعد حتى أكثر الكائنات إثارة للشفقة، فركض نحو الشجرة ليجد نمرًا محبوسًا داخل قفص.

بكى النمر "ساعدني، ساعدني، سيصنعون مني بساطًا، أرجوك فك أسري من هذا القفص".

فكّر البراهماني ثم قال: "واجب علي أن أمد يد العون حتى إلى أكثر الكائنات المثيرة للشفقة، لكنه نمر ومن الممكن أن يلتهمني".

بكى النمر: "أوه، أرجوك ساعدني، أرجوك".

أجاب البراهماني قائلًا: "إذا أطلقت سراحك، أتعدني أنك لن تلتهمني؟".

أجاب النمر: "لن ألتهمك، الآن أسرع وأطلق سراحي".

فتح البراهماني باب القفص ووثب النمر خارجًا وانقض عليه.

قال النمر: "شكرًا لك. جهّز نفسك كي ألتهمك".

سأل البراهماني النمر: "ألا يوجد عرفان بالجميل؟ ألم تعدني أنك ستعتقني؟".

فكر النمر لدقيقة أو دقيقتين ثم قال: "دعنا نقم بالأمر على النحو التالي: انطلق واسأل أول ثلاثة أشياء ستصادفها في الطريق إذا كان يجب علي التهامك أم لا. إذا قال أحد منهم "لا" فامضِ في طريقك، أما غير ذلك فعد لتواجه مصيرك".

مضى البراهماني في طريقه متجهم الوجه حتى وصل إلى شجرة التين الهندي. عندما شكا حاله إلى الشجرة، أجابته قائلة: "طوال حياتي يأتي الناس دائمًا ليستخدموا فروعي في صنع السياط والحطب للنيران. منحتهم الظل والمأوى، لكني لم أجد مقابلًا. لا يوجد أي عرفان بالجميل؛ إن النمر هو قدرك، عد أدراجك ليقوم بالتهامك".

بعد ذلك، وجد البراهماني فيلًا، أرجله مقيدة بحلقة وسلاسل من حديد. بكى البراهماني وهو يتحدث للفيل عن النمر وسأله إذا ما كان ينبغي على النمر أن يلتهمه. أجابه الفيل قائلًا: "أنا أعمل منذ الصباح وحتى المساء عند سيدي. لكني أضرب بالسياط وأقيد بالسلاسل. لا يوجد عرفان بالجميل. عد أدراجك ليقوم النمر بالتهامك".

نظر البراهماني إلى أسفل في يأس وتحدث إلى الطريق: "لقد سمعت قصتي، هل تعتقد أنه ينبغي على النمر أن يلتهمني؟" أجاب الطريق بسرعة وقال: "لقد سمعت قصتك أيها الرجل الطيب وأريدك أن تتذكر أنني كنت دائمًا ذا فائدة للجميع ولكن يدوسون ويلقون بالقمامة عليّ. عد إلى النمر".

عندما بدأ البراهماني السير عائدًا إلى النمر سمع صوتًا من خلفه يقول: "أنا لا أفهم ذلك، أتود أن تأكل نمرًا؟".

التفت البراهماني وراءه ليرى ابن آوي صغير يجلس في منتصف الطريق. قال البراهماني: "لا، النمر هو الذي يريد أن يلتهمني"، وقص على ابن آوي قصته.

"هذا غريب جدًا، أنت تبدو هزيلًا جدًا ولا تأكل اللحم، أنا لا أفهم، خذني إلى النمر". قال ابن آوي بلهجة آمرة. حديث ابن آوي أصاب البراهماني بالإحباط فاصطحبه إلى النمر.

كان النمر مستلقيًا تحت الشجرة الكبيرة، يضحك في سرور. قال النمر: "لقد عدت كما اعتقدت تمامًا، الآن استعد لملاقاة قدرك".

أجاب ابن آوي قائلًا: "هذا شيء محير للغاية، أنا لا أستطيع استيعاب ذلك الأمر، هل ستترك هذا الرجل يأكلك؟".

رد النمر بفظاظة قائلًا: "لا، أيها الكائن الأحمق، أنا الذي سألتهم هذا الرجل"، أوضح النمر الموقف وكيف أنه من المقدر له أن يأكل البراهماني.

قال ابن آوي للنمر: "أنا لا أستوعب ذلك، لمَ تسمح لرجل أن يأكلك. ما الذي أتى بهذا الرجل داخل القفص؟ إن هذا شيء في غاية الغرابة".

زأر النمر وقال: "أنا الذي سألتهمه، أنا الذي كنت في القفص، أيها الغبي، هكذا!".

وفى الوقت الذي قفز فيه النمر داخل القفص أغلق ابن آوي باب القفص وقال للبراهماني: "لا تدعه يخرج من القفص مرة أخرى"، ثم ركض بعيدًا.

في المستقبل صار البراهماني أكثر حكمة. فقد استمر في خدمة المحتاجين ومساعدة حتى أكثر الكائنات المثيرة للشفقة. لكنه تعلم. إن لم يكن قد تعلم شيئًا آخر، فقد تعلم أنه حتى أقفاص النمور تخدم هدفًا ما.

إننا نسير مثل ذلك البراهماني عبر دروبنا السعيدة راضين عن قدرنا، عندما يتم استدعاؤنا لمواجهة أعدائنا. "النمور" تظهر في منازلنا، وأعمالنا، وحدودنا القومية. إنهم يقلبون حياتنا رأسًا على عقب ويهددون وجودنا. قد نكره أعداءنا وننظر إلى وجودهم على أنه نوع من الظلم، لكن كما سنرى في هذا الفصل، حتى الأعداء لهم فائدة.

> إذا أردت أن تكوّن أعداء لنفسك، فحاول أن تغير شيئًا.
>
> – وودرو ويلسن

عدو يا لها من كلمة قوية! عندما أتحدث أو أتشاور عن استراتيجيات الصراع وأوصي بأننا يجب أن "نتعلم من أعدائنا" و"نقدّر أعداءنا"، يعتقد العديد من الناس أن هذه النصيحة تنطبق على عدد قليل جدًا من الأشخاص في حياتهم. في بادئ الأمر، ينظرون إلى أعدائهم على أنهم المجرمون الخطرون والأشخاص الذين يعرفون أنهم يضمرون لهم الكراهية ويودون تدميرهم. فهم يحيلون هذه الكلمة إلى النزاعات الدولية، أو الصراعات الشخصية حامية الوطيس، أو الأمراض الخطيرة كالسرطان.

ولكن، علم الاشتقاق يصف كلمة "عدو" ببساطة أنه "ليس صديقًا". فهو الشخص الذي "يعارض مقاصد أو مصالح الآخر". بناءً على ذلك، يكون العدو هو أي شخص أو أي شيء يجلب النزاع أو الشقاق إلى حياتنا. من خلال هذا المفهوم الواسع نجد أن الإرهابي بالطبع عدو لنا وكذلك جارنا الساكن بجوارنا وجروه الذي يعوي. وكل العملاء والموظفين الموثوق بهم المعارضين للسياسات الجديدة ينطبق عليهم هذا الوصف أيضًا. أفراد عائلاتنا الذين يوجهون لنا هجمات نحن لسنا على استعداد لها، يصيرون خصومًا غير متوقعين. الموت والفيروسات أعداء عالميون والقائمة مستمرة....

الخبر السيئ هو أننا باستخدام هذا التعريف، نصبح محاطين بالأعداء، وهي فكرة قد تبعث على الخوف في بادئ الأمر. ولكن من الممكن أن يجلب لنا خصومنا معلومات نحن في أمس الحاجة إليها في هذا الوقت، ليشاركونا بها. بالتالي نستطيع أن ننظر إلى خصومنا على أنهم معلمون محتملون. هذا التعريف المسهب يجعل من العالم حولنا قاعة درس نصبح بداخلها محاطين بكل من يمد يد العون لتقييمنا وتغييرنا. من خلال هذا المنظور، يصبح العدو أي شيء مسبب للمشاكل، ليكن شخصًا مثيرًا للمتاعب، أو ثقافة دخيلة علينا، أو مرضًا مزمنًا، وكأي شِدَّة أخرى نواجهها، من الممكن النظر إليها كوسيلة تمنحنا الفرص.

> يجب أن تشعر بالعرفان حتى للشدائد، والانتكاسات، والأشخاص الفاسدين. فمواجهتك لمثل هذه العقبات جزء لا غنى عنه للتدريب على فن السلام.
>
> – **موريهاي أيشيبا**

قصة "النمر والبراهماني" هي قصة تعليمية شرقية. وأنا أقوم شهريًا برواية القصص في مدرسة محلية وأحب أن أسرد أحداث هذه القصة وأصولها. عندما كنت أسأل الأطفال: أي من الشخصيات يعتقدون أنه الأكثر حكمة، كانوا يصيحون في البداية قائلين: "البراهماني!". عندما أبتسم ولا أجيب سرعان ما أسمعهم يقولون: "ابن آوي". لا يخمن أحد منهم قط أنه النمر.

من الممكن ألا يحوذوا على إعجابنا، ومن الممكن أيضًا أن نهابهم ولكننا حتمًا في حاجة إلى خصومنا. دون أن يكون هناك "أعلى" لن يكون هناك "أسفل". ودون وجود اللون الأسود لن يكون هناك وجود للون الأبيض. إذا لم يكن هناك نمر، فلن يكون هناك براهماني حكيم. إن خصومنا يوضحون لنا من نحن لأنهم يمثلون الجانب المتباين منا. كما أخبرني أحد عملائي "حماتي كانت دائمًا توجه لنا نقدًا لاذعًا لأننا لا نذهب إلى دار العبادة. لقد مقت هجومها ولكنها كانت ما كنت في حاجة إليه لأستكشف معتقداتي الدينية وأشارك أطفالي اكتشافاتي".

من خلال دفع خصومنا لنا، سنستطيع أن ندرك بصورة جلية قدراتنا وقيمنا المتأصلة بشكل أوضح. لقد كانت هناك امرأة عراقية، تدعى انتصار، متزوجة حديثًا وفي العشرينات من عمرها تدير منظمة إغاثة المرأة عقب الحرب في عام ٢٠٠٣. أوضحت انتصار قائلة: "لا نستطيع التوسع الآن بسبب الذين يعارضوننا". ولكنها وسط هذه الابتلاءات عزمت على المثابرة. "أنا أقول لأسرتي ألا يبكوني إذا توفيت. ففي الماضي كان الناس يقتلون بلا أي سبب. ولكن ما أقوم به له معنى وهذا يجعل المخاطر تستحق المواجهة".

إذا نسينا أن خصمنا هو معلم لنا، فمن الممكن أن نلتهي في سؤال "لماذا أنا". فلن يستطيع البراهماني أن يهرب من إحساسه بالظلم وغالبًا ما سيهلك في نهاية المطاف. من الممكن أن نتساءل "لماذا يقوم بمضايقتي؟"، "لمَ يحدث لنا هذا؟". على الرغم من أنه يمكننا أن نقوم بجمع المعلومات من خلال تلك التساؤلات حتى لا يتكرر الموقف، لكننا إلى أن نتقبل واقعنا

لن نتعلم أي شيء. كما قال الفيل، والشجرة، والطريق فإن الحياة ليست دائمًا عادلة. النمور تلتهم البشر، والإرهابيون يقصفون المباني، والأمراض تهاجم جهازنا المناعي. هذه الأحداث كلها بشعة، لكننا في حاجة إلى تقبلها كما هي ونحاول أن نعرف ماذا نفعل بعد ذلك.

> النهر الذي لا يعترض مجراه الصخور ليس له خرير.
>
> **– مثل من أمثال الزن**

جيرى وايت مؤسس مشارك ورئيس شبكة الناجين من الألغام يقول: "من المحتمل أنك تتذكر التاريخ الذي قسّم تاريخك الشخصي إلى "ما قبل" و"ما بعد". إن الناجين من الألغام ليسوا الوحيدين الذين مروا بتجارب مروعة. فلكل منا أحداث "انفجارية"؛ أمراض، وفيات، حوادث، وغيرها من الأحداث التي تخلق حاجة ملحة للمثابرة والمرونة. إذا حالفنا الحظ، فكل منا يمكنه أن ينعم باليوم الذي يبدأ فيه بالتغلب على تلك الأحداث".

إننا نعتقد خطأً أننا نملك جميع الأجوبة. كان من الممكن أن يقول البراهماني: "إنه واجبي أن أساعد حتى أكثر الكائنات المثيرة للشفقة وأنا أعلم جيدًا ما يعنيه هذا بالضبط". إن الإدراك الثابت يتركنا معرضين للخطر، فلن نستطيع أن نرى الرؤى الأخرى، إذا كنا على يقين من رؤيتنا للصورة كاملة. فإننا برؤانا المتزمتة نقوم تلقائيًا بدعوة خصومنا ليأتوا ويوضحوا لنا ما قد غفلنا عنه.

لكي نتعلم من خصومنا ونفض النزاع يجب أن نعكس الآية. إن النزاعات تستدعينا أن ننظر إلى العالم بسبل مختلفة تمامًا. "إذًا أتريد أن تأكل النمر؟". قف على رأسك وانظر إلى معتقداتك بالمقلوب حتى ترى بتوسع أكثر؛ فالحل الصحيح يكمن في ذلك المنظور. كان ابن آوي الأبله هو أحكم الجميع. يجب أن نتذكر أن الأشياء ليست بالشكل الذي تبدو عليه تمامًا.

في بعض الصراعات، يقع الأعداء ضحايا لوجهات نظرهم أو يتشبثون بها للدرجة التي تجعلهم يعتقدون أن الطرف الآخر هو الطرف الشرير ويجب عليهم تدميره. الحروب الأهلية التي نشبت مؤخرًا في كل من رواندا والبوسنة أوضحت هذا الأمر بشكل مؤلم. نحن جميعًا معرضون للخطر في

مثل هذه الظروف، سواء أكنا ضحايا محتملين أم مجرمين. كلما وصمنا الآخرين بالصفات الشيطانية، ارتكبنا أفعالاً مشينة ندرك أنها أخطاء جسيمة في أوقات السلم. أعمال التعذيب والهوان التي ذاقها مساجين سجن أبو غريب على يد الجنود الأمريكان والبريطانيين في عام ٢٠٠٣ ما هي إلا أمثلة جلية لهذه النزعة. على الرغم من ذلك، فمن خلال دراسة التاريخ وتقاليد المحاربين، ومن ضمنها النصوص التي تتناول الصراع مثل كتاب The Art of War الذي كتب منذ ثلاثة آلاف عام، سنجد أن السعي لتحقيق دمار مشترك نادرًا ما يكون أفضل استجابة أو الحل الوحيد المتاح.

إننا نعلق في الصراع لأننا نعتقد أنه متعذر الحل. عندما نتعامل مع أعداء شيطانيين، فالحل الوحيد الذي يمكن أن يلوح أمامنا هو "ابحث ودمر". حيث إن عالمنا مرتبط ببعضه بطريقة وثيقة، فإن تدمير أعدائنا من شأنه أن يضعف من وضعنا أيضًا. عندما أقصي خصمي، فإنني أفقد الوسيلة للاطلاع على منظوره، ومصادره، وحلوله. بتلك الطريقة نقوم بتدمير ثقافات، ونظم بيئية، وفصائل، وفي النهاية نعرض سلامتنا وأمننا للخطر.

كما أن الهروب لن يفيدنا بأي شيء على المدى الطويل. ففي بداية البهاجافاد جيتا، وهي قصة ملحمية هندية قديمة عن معارك الحياة، نجد المحارب الرحيم أرجونا يقود جيشه ليخوض حربًا ضد أقربائه. سيحارب أرجونا من أجل ما يعتقد أنه الحق. يبدأ أرجونا باستشارة معلمه الحكيم ويخبره أنه يريد ألا يحارب لأنه لا يريد أن يصاب أي من أفراد عائلته أو أبناء بلده بالأذى. ولكن الحكيم يخبر أرجونا أنه يجب أن يحارب.

> قال أرجونا: "ما دمت تعلم أن السلوك الحكيم أهم من العمل، فلماذا إذًا تحثني على الخوض في هذا القتال الشنيع؟".
>
> قال الحكيم: "لا يمكن للمرء أن يتحرر من العمل بعدم القيام به، ولا يمكنه الحصول على هذه الحرية أيضًا بمجرد الامتناع عنه".

عندما نواجه عدوًا، سواء أكان شخصًا أو مجموعة أشخاص يودون إلحاق الأذى بنا، يمكننا النظر إلى ذلك على أنه فرصة لتزكية الصبر والتسامح لدينا. والفرصة الوحيدة التي تسمح لنا بفعل ذلك هي عند مواجهتنا للعدو. إذًا، انطلاقًا من وجهة النظر هذه يكون العدو بمثابة معلم روحي ونعمة مهداة إلينا .

– **دالاي لاما**

كما نصح الحكيم والمهاتما غاندي -الذي استقى كثيرًا من هذا النص- أن الأهمية لا تكمن في القتال بقدر ما هي في كيفية الانخراط في القتال. لكي نصل إلى حل متوازن يجب أن ننخرط في القتال ونتعلم منه. ليس علينا أن نحب خصومنا بل يجب علينا أن نحمي أنفسنا. ولكن إن كنا نسعى لكي نقلل حجم الضرر مع البحث عن إجابة جديدة، فمن الممكن أن يتحول أعداؤنا إلى حلفاء، ويمكننا العمل سويًا للوصول إلى هدف مشترك باستخدام مصادر كلا الطرفين.

ينظر علماء فيزياء الكم إلى الكون على أنه مجموعة كبيرة من الأجزاء المترابطة، والفريدة، والضرورية لتكوين كون واحد عظيم وحي. وعلى نحو مماثل تستخدم النصوص الهندية القياس الذي يقول إننا جميعًا جزء من ذات واحدة والتي تعد هي كل الأشياء وتحيا للأبد. إذًا يمكنني أن أرى خصمي جالسًا عند نهاية طرف الشعر الغجري لهذا الكون العظيم بينما أجلس أنا عند طرف ظفره. كل منا يلعب دورًا فريدًا ويحمل منظورًا قيمًا. معرفتي بمنظور عدوي يمنحني فهمًا أعمق للكون. في الفصل القادم، سنتعلم كيف نتعرف على أعدائنا وكيف نحذو حذو ابن آوي ونتعلم طرح أسئلة مثل "هذا شيء محير للغاية، أطلعني على المزيد...".

الفصل الثاني

حدد مصدر التهديد

من الصعب أن تحدد من الذي يتسبب في أذيتك أكثر: العدو الذي يضمر لك أسوأ النوايا أم الصديق الذي يحمل لك أفضلها.

- إي. آر. بولوير-ليتون

في سالف الزمان، انتشرت أسطورة بين قبيلة النانايي التي كانت تعيش فيما يعرف الآن بروسيا؛ وهي أنه كانت توجد قبيلة تدعى "بيلدي" كانت دائمًا منخرطة في القتال. كانوا إما في حالة هجوم وإما في حالة دفاع. كانوا مولعين بالقتال للدرجة التي يشعرون فيها بالضياع بعيدًا عن ساحة القتال.

وعامًا بعد عام، فقدوا المزيد والمزيد من الرجال، ولم يستطيعوا إنجاز الكثير خلاف ذلك.

في يوم من الأيام، ابتسم الحظ لقبيلة بيلدي، وذلك عند ولادة التوأمين تشوباك وأدوجا. لم يكن ذلك فألًا حسنًا فحسب، ولكن هذين الطفلين كانا مميزين بالفعل. فبحلول الوقت الذي استطاعا فيه التحدث، صارا حكماء جدًا حتى إن رجال ونساء القبيلة كانوا يأتون إليهما طلبًا للنصيحة.

في يوم من الأيام بعد أن شب هذان التوأمان، جاء صياد من القبيلة بخبر مفاده أن أحد أفراد قبيلة زاكسولي سرق ابن العرس من فخه. فصرخ زعيم القبيلة قائلًا: "هذا شيء لا يقبله عقل ويُعد إساءة جسيمة، يجب أن نشن حربًا ضدهم".

هرع جميع رجال القبيلة بحماس للعثور على أسلحتهم. عندما تذمرت النساء، أجاب الرجال قائلين: "نحن رجال، والرجال يجب أن يحاربوا!".

في هذه الأثناء، ترجى النساء التوأمين قائلات: "أدوجا وتشوباك، اطلبا من الرجال أن يمكثوا في الديار، نحن لا نريد المزيد من القتال والقتل". قال أدوجا وتشوباك للنساء: "سنرى ماذا يمكننا أن نفعل". سرعان ما ذهب الرجال إلى التوأمين طلبًا للمشورة، التقط تشوباك قوس محارب وصاح قائلًا: "كيف نستطيع أن نثأر لأنفسنا؟ لو كان اللص قد نهب اسطبل خيول والذي له قيمة إلى حد ما، كان من الممكن أن نعفو عنه. لكن جلدٍ ابن عرس؟ إنه بلا قيمة! لقد فعلوا ذلك ليصمونا بالعار. إذا لم يعتبرونا رجالًا، فإننا في عداد الموتى، لقد قتلنا الزاكسولي!".

التقط أدوجا حربة وتدخل في الحديث قائلًا: "لقد قتلنا الزاكسولي وعليه يجب أن يموت جميع رجالهم، الموت لهم!".

صاح جيمع الرجال قائلين: "لنقتل الزاكسولي! لنقتل الزاكسولي!".

قال أدوجا: "لكن انتظروا! إنهم قوم أشرار جدًا، والمكان الذي يعيشون فيه سيكون مليئًا بالشر أيضًا. يجب ألا ندع هذا الشر يمسنا. يجب أن نتخذ عهدًا ألا نأكل أي طعام من أرضهم أو نشرب أي قطرة ماء من عندهم".

صاح الرجال: "إننا نتعهد بذلك، لنقتلهم!".

كانت النساء في غاية التعاسة لكنهم أعدوا السمك المجفف، واللحم المقدد، وجذور النباتات لإرسالها إلى رجالهم وأبنائهم في الحرب.

في صباح اليوم التالي، أعد الرجال أنفسهم بكل ما يقدرون على حمله من طعام وشراب. ثم ساروا بصحبة التوأمين تجاه قرية الزاكسولي. كانت رحلة مضنية وكانوا يتقدمون ببطء بسبب كل المؤن التي يحملونها. وكلما ساروا مسافة أكبر، صاروا أكثر حنقًا تجاه الزاكسولي. فلم يزج بهم الزاكسولي إلى القتال فحسب، بل جعلوهم يحملون كل هذه المؤن الثقيلة أيضًا!

في النهاية رأوا بعض النساء من قبيلة الزاكسولي وهن يجمعن الحبوب. صاح تشوباك قائلًا: "احذرن أيتها النساء نحن قادمون لقريتكم لنقتل جميع قومكم!". هرعت النساء لتحذر القبيلة.

قال أحد أفراد قبيلة البيلدي: "لماذا قلت إننا قادمون؟ ستصل هؤلاء النسوة إلى القرية قبلنا بوقت طويل بسبب كل المؤن التي نحملها. سيختبئ الرجال وسنضطر أن ننتظر خروجهم إلينا".

قال التوأمان: "لمَ القلق؟ نحن قبيلة البيلدي لا نخاف".

وصل رجال البيلدي إلى القرية، وكان الزاكسولي مختبئين داخل أكواخهم. فلم يودوا الانخراط في القتال وكانوا يدعون أن يرجع البيلدي إلى ديارهم. وحيث إن البيلدي يعلمون أن الرجال سيحتاجون للخروج للصيد في النهاية، فقاموا بالاختباء عند الأعشاب الطويلة حول القرية.

وفي صباح اليوم التالي، لم يخرج رجال الزاكسولي من مخبئهم بل تجاوزت النساء الأعشاب ليضربن رجال البيلدي بالعصي الكبيرة. صرخت النساء: "اذهبوا إلى دياركم، عودوا إلى دياركم".

صرخ أدوجا قائلًا: "تحلوا بالشجاعة، تذكروا أنه يتوجب علينا ألا نضرب النساء أبدًا!".

قال تشوباك: "نحن رجال، كيف يمكن لامرأة أن تصيبنا بأذى؟".

كانوا كل يوم ينتظرون رجال الزاكسولي، وكانوا يتعرضون يوميًا للضرب من قبل النساء. ثم نفد منهم الطعام. عندما تذمر الرجال، ذكرهم تشوباك قائلًا: "تذكروا إننا لن نأخذ أي طعام من هذا المكان المليء بالشر!".

ثم نفد منهم الماء، قال أدوجا: "تذكروا إننا لن نحصل على أي قطرة ماء من هذا الجحيم، لقد أوشكنا على الانتصار".

انتظروا لفترة أطول وكانوا يتعرضون للضرب أيضًا.

قال زعيم القبيلة: "أي نوع من الحرب هذه؟ نحن في غاية الضعف إلى الحد الذي لا نقوى فيه على القتال!".

قال تشوباك: "وماذا عن شرف الرجال؟".

لذا انتظروا لفترة أطول.

في النهاية أُرسل إليهم رجل زاكسولي مسن حاملًا عصا منحوت عليها وجه بشري ليلتمس الحوار مع زعيم القبيلة.

قال أدوجا: "إن الحديث لن يعيد إلينا شرفنا يجب أن تدفعوا غرامة".

قال تشوباك: "نعم، أجلبوا لنا هدية عظيمة جدًا".

سأل الزاكسولي بنبرة قلقة: "ما الذي تطلبونه؟".

قال أدوجا: "يجب أن تهدينا فورًا جلد ابن عرس ومنديلًا لنمسح به عارنا!".

أصيب الطرفان بالدهشة والحيرة. عرج الرجل عائدًا إلى داره في سعادة ليجلب جلد ابن العرس والقماش.

استشاط الزعيم غضبًا وقال: "ماذا؟ جلد ابن عرس؟ هل هذه هي الهدية العظيمة؟ لقد تكبدنا كل هذا العناء وتضورنا جوعًا لنختبئ ونحصل على بعض القماش؟".

قال تشوباك: "لقد أرسلنا هذا الجلد إلى الحرب، فلماذا إذًا لا يرسلنا إلى ديارنا طاهرين من عارنا؟".

عندما عادوا من الحرب، أخبر الرجال نساءهم عن هذه الحرب البشعة والتي كانت الأسوأ على الإطلاق. أكلوا وشربوا لمدة ثلاثة أيام متتالية وقطعوا عهدًا على ألا ينخرطوا في أي حرب مرة أخرى".

عندما يبدو خصمنا في غاية الخطورة، فمن الممكن أن نرغب في الهروب كما فعل الزاكسولي، أو من المحتمل أن نتخذ قرارًا "بشن الحرب" كما فعل البيلدي. لكن لن يتيح لنا أي من هذين السيناريوهين أن نتعلم من خصومنا. ففي هذا الفصل، سنكتشف كيفية التعرف على الخصوم، وخصائصهم المميزة، ومهاراتهم المتأصلة حتى تستطيع أن تتجاوب بصورة جيدة وبحكمة مثلما فعل التوأمان.

إن التعرف على خصومنا ليس بالأمر اليسير. فمن الممكن أن نعتقد أننا نتصارع مع طفل، أو أخ لحوح، أو قانون الضرائب الجديد الذي يدفع بنا إلى الإفلاس. لكن كما أوضح التوأمان في القصة السابقة، فإن خصومنا الحقيقيين من الممكن أن يكونوا خفيين. بالرغم من أن رجال البيلدي اعتبروا الزاكسولي هم الأعداء الأشرار، فإنه في حقيقة الأمر كانت معتقداتهم عن الرجولة، والشرف، والحرب هي ألد خصومهم. إن تعرفنا على ما/من نتصارع معه، سيساعدنا ذلك في التعلم من خصومنا دون إراقة الدماء، ودون تحطيم اعتزازهم بأنفسهم بلا داعٍ.

مثلًا، عُرف عني أني أتشاجر مع أبنائي بخصوص الواجب المدرسي. فبعد صيف من قلة الانضباط، نصبح جميعًا في شهر سبتمبر من كل عام متحفزين ومتحمسين. فأنا أتذمر وأشتكي كلما تسللوا خلسة لمشاهدة التلفاز، وكلما ماطلوا لآخر لحظة قبل فتح كتبهم، أو كلما سهروا طويلًا.

أحيانًا نضحك خلال مناوشاتنا هذه، وأحيانًا أخرى يسود الإحباط وتترقرق الدموع في أعين الجميع.

مَن خصمي في معركة الواجبات المدرسية؟ هل هو ببساطة مفهوم الواجبات اليومية؟ هل إذا لم توجد الواجبات المدرسية لن نتشاجر؟ لكن هذه ليست القصة بأكملها. ففي بعض الأحيان، أقول إنني أتصارع مع اعتقادي "أن الأمهات الصالحات يجب أن يتأكدن أن أبناءهم أدوا فروضهم المدرسية" لكني أعلم أني لا أفهم سوى جزء من القصة. أحيانًا أكره كم تبدو السنة الدراسية قصيرة. إن كل صراع يجلب لنا عقبات متعددة، وبالتالي، خصومًا متعددين. فلكي نبسط الأمور، نميل إلى إلقاء اللوم على شيء واحد فقط. ماذا عن المعلم الشرير الذي كلفهم بواجب الرياضيات؟ في هذا المثال، فإن كلًا من المعلمين، والوقت، ومعتقداتي، والأطفال قوى يجب أن نأخذها بعين الاعتبار ونعيها جيدًا. إن الواجب المدرسي هو دعوة لي لتعلم ما هو أكثر من الجبر. لقد أدركت أنه على ساحة المعركة هذه لن أستطيع فقط تحسين مهاراتي الأبوية، بل أيضًا الوعي بكيفية دعم الآخرين بصدق في العلاقات.

إن معرفتنا بالنواحي الأربع الأساسية التي من الممكن بواسطتها أن نتعرض للتهديد ستساعدنا في تقدير المخاطر المحسوسة. فكل فرد منا ينطوي على كيان مادي، ووجداني، وإبداعي، وفكري، ومن خلال جمعها معًا سيتكون هذا الوجود المحير والفريد الذي نمثله. يتم تعريف النواحي الأربعة في جميع أنحاء العالم على النحو التالي:

- *الكيان المادي*: وهو يتضمن جسمنا بما فيه من العظام، والعضلات، والحواس الخمس، والأعضاء. وهو مرتبط بالصحة والدخل المادي وكل ما يدعم سلامتنا الجسدية. يرتبط هذا الكيان في العديد من الثقافات "بالأرض" ويتم الاعتناء به من خلال التغذية السليمة، والتمرينات، وقضاء الوقت خارج المنزل والراحة.
- *الكيان الوجداني*: وهو يتضمن المشاعر، والحدس، والعلاقات الشخصية. يرتبط هذا الكيان في جيع أنحاء العالم بالماء، فهو مثله

مثل الماء أيضًا ليس له حدود ومن المستحيل أن يظل بلا حراك. يمكن الاعتناء بالكيان الوجداني بالحصول على العلاقات السوية، وتقبلنا لمشاعرنا، وأحيانًا من خلال الإرشاد والصمت. فالكيان الوجداني في حاجة إلى وجود المساحة والرفق.

- *الكيان الإبداعي*: يتوازن مع شعلة الروح وبريقنا وهدفنا الخاص. الإبداع ينمو من خلال هبات الوقت غير المنظم وحرية التعبير. الكيان الإبداعي يتضمن البصيرة ووجهات النظر الفريدة. فهو عالم العقل الباطن الجماعي أو الروح.
- *الكيان الفكري*: مرتبط بالعقل، والمعلومات، والأفكار. إنه فلسفتنا الخاصة بما هو صواب أو خطأ ويتضمن الاعتداد بالنفس أو الذات. بالرغم من تعرض الذات للوصمة السيئة، فإنها تدفع ثقتنا بأنفسنا وقوتنا للعمل. يرتبط الفكر في جميع بقاع العالم بالهواء ويمكن تهذيبه من خلال التعليم، والألعاب، والأحجية، والفوازير. هذا الجسم يعمل في العالم غير المرئي للفلسفات والمفاهيم.

عندما يصيب الضعف واحدًا أو أكثر من هذه النواحي (أو الكيانات)، فإننا نجد أنفسنا معرضين للتهديد أو الهجوم. على سبيل المثال، بالتأمل في معارك الواجبات المدرسية أجد مشاعري تحت الحصار. من ناحية أخرى، نجد أن البيلدي مهددون من الناحية الفكرية، حيث إن الصراع هدد معتقداتهم الأساسية وقيمتهم الذاتية.

بناءً على نوع الخصم الذي نواجهه، ستصبح بعض المهارات أكثر أهمية من الأخرى. فممارسة التأمل، كما هو موضح في الفصل ٦، ستساعدنا في مواجهة الخصوم المشحونين بالعاطفة. وعند مواجهة الأشخاص الكريهين كالزاكسولي، سنرغب في تجربة الأساليب الموضحة في الفصل ٨. من خلال بقية الفصل سنتعرف على الأنواع الأربعة الرئيسية لخصومنا، ثم سنطبق هذه المعرفة من خلال استكمال قائمة جرد الخصوم. عبر صفحات هذا

الكتاب قد ميزت كل جزء فرعي بعلامة مميزة بحسب نوع الخصم ليسهل الرجوع إلى الأجزاء الفورية ذات الصلة.

نوع الخصم	الرمز
مادي	
وجداني	
إبداعي	
فكري	

وستجد أيضًا في الملحق جدولًا مرجعيًا سريعًا يقوم بتحديد أجزاء الكتاب الفرعية تبعًا لنوع الخصم.

الأعداء الماديون

إن الأعـداء الماديين يتمثلون في اللص الذي يقتحم المنازل المتواجدة في الأحياء المجاورة، أو الفئران التي تجتاح قبو منزلك، أو الصديق الذي يلتهم مؤن المجموعة أثناء الرحلات وغيرهم من الأعداء الذين يهددون سلامتنا الجسدية. من الممكن أن يكونوا أشخاصًا تراهم يمثلون تهديدًا لنظافة البيئة مثلًا من خلال تلويث المياه أو شراء كل الأراضي المتاحة.

يتطلب منك الأعـداء الماديون في بادئ الأمـر اللجوء للطرق العملية قصيرة الأمد لتتمكن من حماية نفسك. على سبيل المثال، إذا قام بعض اللصوص باقتحام سيارتك التي أوقفتها في الشارع الذي تقطن به. كرد فعل لذلك، ستبتاع جهاز إنـذار أو ستنتقل للعيش في منطقة أكثر أمانًا.

وإذا انتشرت سلالة جديدة من الإنفلونزا عبر البلاد، فإنك ستتلقى لقاحًا ضد الإنفلونزا. وأثناء سعيك للتقليل من حجم الخطر الذي يهدد سلامة بدنك، فمن الممكن أن تنصب مصيدة للفئران في الجراج الخاص بك إذا كنت قلقًا حيال حملها لفيروس الهانتا.

لكن، يجب علينا دومًا أن نتذكر أنه بالتأكيد سيوجد المزيد من اللصوص، وسلالات الإنفلونزا، والفئران المتربصة، لذلك فإن تجاهل الموقف أو استخدام الطرق المدمرة للتعامل مع الموقف سيعرض الجميع للخطر على المدى الطويل. فعلى سبيل المثال، إذا قمنا بقتل جميع الفئران، فإن ذلك سيلحق الأذى المستمر بالبوم، والقيوط، والثعالب وغيرها من مجموعات الحيوانات التي تعيش عليها. وهذا بدوره سيؤثر على النظام البيئي وصحة الإنسان. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذه الأساليب تعد غير عملية عند التعامل مع الحوادث الطبيعية مثل الإعصار؛ فمن المستحيل تجاهل أو التخلص من مثل هذا الخصم. عوضًا عن ذلك، من أجل الوصول إلى حل دائم للصراع مع خصومنا الماديين، يجب علينا تخطي الحلول المبدئية للمشكلات لدراسة خصومنا والبحث عن سبل للتعايش بنجاح.

> من يستطيع أن يتلمس طريقه وسط الخوف، سيظل دائمًا في مأمن.
>
> - **تاو تي تشينج**

على سبيل المثال، في الحي الذي أعيش فيه، يزيد احتمال وقوع الانهيارات الثلجية بعد أن نكون قد نعمنا ببعض الأيام الدافئة عند الجبال مع سقوط إضافي للثلج. ويميل الدب الأشهب فطريًا إلى الهجوم بعنف خاصة عند شعوره بالجوع بعد انقضاء فترة السبات الشتوي. ومع عدم وجود قوانين صارمة بشأن حالات السكر أثناء القيادة في الولاية، فإننا نكون في غاية الحذر على الطرق بعد منتصف الليل.

ورغم هذا، من المستحيل قياس الأنظمة المعقدة كالأشخاص، والثلج، والدببة بشكل كامل. حاول تصنيفها أو وضعها في صناديق وستصاب بالدهشة بكل تأكيد. لقد توصل الدارسون للنظم الشواشية إلى أنه من أجل فهم الخصم يجب أن توجه تركيزك على إيقاعاته وأنماطه الفردية. على سبيل المثال، لا يتشابه أي إعصارين أبدًا. حاول أن تقدر بالضبط كتلة الأراضي التي ضربها الإعصار أو المياه التى تحركت بواسطته وسيغمرك

كم هائل من البيانات الذي لن يصل بك إلى شيء. بدلًا من ذلك، تراجع العلماء عن إخضاع الأعاصير للقياس وتعلموا أن ينظروا للإعصار على أنه كائن حي. لكل إعصار شخصية مميزة. إذا نظرنا إلى الأعاصير على أنها كائنات حية، فستنبثق منها الإيقاعات الواضحة والأنماط الجلية. سيتولد لنا شعور تجاه "شخصياتها"، وباستخدام هذه المعلومات سنحدد كيفية حماية كل من يعيشون في مسار الإعصار.

مع ملاحظتنا لنوع واحد من النظم على مدار الوقت، سيتولد لدينا حس قوي "بمعرفة خصومنا". لقد استهل مالكولم جلادويل كتابه Blink: The Power of Thinking Without Thinking بقصة عن شراء متحف جي بول بيتي لتمثال صغير من المفترض أن يكون من أصل إغريقي قديم. جهز البائع جميع الوثائق اللازمة لإثبات أصالة التمثال. خضع التمثال لفحوصات بالأشعة السينية وفحوصات كيميائية صارمة لإثبات أنه بالفعل تمثال كوروس نادر من القرن السادس قبل الميلاد، واحد من حوالي مائتي تمثال فقط موجودين في العالم.

ولكن، وفقًا للخبراء، شيء ما لم يبدُ صحيحًا. تفحص التمثال ثلاثة من المؤرخين الفنيين. الأول، فيدريكو زيري، أخذ يتأمل أظافر التمثال. إفلين هاريسون، واحدة من أهم خبراء العالم في المنحوتات الإغريقية، رأت التمثال وأعربت عن أسفها حيال قراء المتحف بشراء هذا التمثال. لم تستطع إفلين تحديد المشكلة بالضبط ولكنها مثل زيري شعرت بوجود شيء خطأ. عرضت هاريسون التمثال على توماس هوفينج، المدير السابق لمتحف المتروبوليتان للفنون. فكر توماس مليًا ثم قال: "قمت بالتنقيب في صقلية وقد عثرنا على تماثيل مشابهة، ولكنها لم تبدُ مثل هذا التمثال". لم يستطع أحد أن يضع يديه على المشكلة، ولكن الإدراك الغريزي كان يعمل بشكل واضح.

بسبب هذه التخوفات، تعمق المتحف في البحث وتوصلوا إلى أن الوثائق معيبة، وأن طراز التمثال بطرق شديدة الدهاء لا يتماشى مع الفترة الزمنية الموثقة. فالحدس المبدئي للمؤرخين الثلاثة أوضح ما فشل في إيضاحه ساعات من البحث والفحص. نتيجة لذلك، قام المتحف بتحديث الكتالوج ليعلنوا أن التمثال من الممكن أن يكون تمثالًا أصليًا أو مُقلدًا.

أوضحت الاكتشافات العلمية الحديثة أن حتى الجماد كالصخر مثلًا يكون في حالة دائمة من النشاط نتيجة لتقاذف الإلكترونات والنيوترونات. من خلال تفاعل الأنظمة مع بعضها البعض، سيمكننا التعرف على أنماط نشاطها وسكونها. من الممكن أن تجد شخصية الصخرة مثيرة للملل إلى حد ما، لكن عند سؤالك لمتسلقة الجبال عن خواص وملمس نتوءات الصخور المفضلة لديها، فستقول لك الكثير عنها.

يتمتع الخصوم البشريون أيضًا بالأنماط والإيقاعات. فعلى سبيل المثال، يميل بعض الناس في خضم الصراعات، إلى الاعتماد على ما يرونه (الجانب المادي) أكثر من اعتمادهم على ما يشعرون به (الجانب الوجداني). ويغلب اعتماد البعض الآخر على الحقائق والأرقام (الجانب المنطقي) أكثر من الحدسٍ (الجانب الإبداعي) والعكس صحيح. فمن الممكن أن نشن الهجوم أولاً ثم نطرح الأسئلة بعد ذلك. كان لي صديق محام يقوم دومًا بسؤال عملائه المستقبليين عن محاميهم السابقين ليعرف ماذا يمكن أن تخبئ له علاقتهم المستقبلية. وسواء كان ذلك يرجع للطبع أو التطبع، فإننا نميل إلى بناء أنماط مبدئية بناءً على أفضليتنا السابقة.

نحن كائنات غامضة ودائمة التغير، لذا وجب علينا توخي الحذر عند محاولتنا فهم خصومنا. إذا كنت قد قررت أن عدوك هو X، فسيفاجئك بكل تأكيد بكونه Y. إن بحثك الدائم عن أنماط عدوك سيخدمك بصورة أفضل من وضعك لتصنيفات صارمة. كلما عرفنا خصومنا بشكل أفضل، سنحت لنا فرص أفضل للبقاء، وهذا هو ما يعلمنا إياه خصومنا الماديون. فيمكننا أن نطرح أسئلة مثل: ما الذي يغضب خصومنا، ما المناطق التي ترتكب فيها جرائم أكثر؟ متى تقع؟ ما الذي يدفع بالنمل الأبيض لمهاجمة البنايات؟ ما مخاطر الإصابة بالسرطان؟

> راقب أعداءك فهم أول من يكشفون أخطاءك.
>
> - أنتيستنيس

خيرًا كان أم شرًا، فالمحققون يستخدمون أسلوب دراسة الخصوم الماديين كتكتيك قوي. يقول ميشيل كوبي: "يجب أن تعرف كل شيء عن خصمك وعن بيئته. يجب أن تصير أفضل وأكثر منه حكمة. إذا قمت بالتحقيق مع معلم رياضيات، يجب أن أكون ملمًا بالرياضيات. إذا شعرت

أن المتهم أكثر منك حكمة ولا يمكنك الوقوف أمامه ندًا لند، يجب استبدال المحققين".

يستطيع أعداؤنا الجسديون أن يظهروا لنا محدوديتنا الجسدية. كم من الوقت الذي سنقدر فيه البقاء دون طعام؟ إلى أي مدى سنقوى على السير؟ ما المقدار الذي نستطيع حمله؟ إن المدربين الشخصيين، والمدربين الرياضيين الأجلاء من الممكن أن يكونوا خصومًا ماديين لنا مثلهم مثل سباقات الماراثون، والنزهات سيرًا على الأقدام، وحصص التربية البدنية. فمن خلال كل هؤلاء نستطيع أن نعرف كم نحن أقوياء وأكفاء.

عند مواجهة خصومنا الجسديين، فإننا نحارب آليات غريزة البقاء على قيد الحياة مثل الفرار، والقتال، وتجمد الحركة. عندما نصاب بالذعر يتم تنشيط المخ الزاحف لدينا. ففي هذا الموقف، ينصب تركيزنا على حماية أنفسنا ويقل اهتمامنا بما حدث في الماضي أو التقصي عما سيحدث في المستقبل. لاحظ ماذا يحدث عند شعورك بأنك مهدد بدنيًا، فعلى سبيل المثال، قام سياسي محلي بتمرير قرار من شأنه أن يعرض صحتك وسلامتك للخطر. في بادئ الأمر، هل سترى هذا الأمر مثيرًا للاهتمام بالقدر الكافي حتى تقوم بالتقصي عنه؟ يشعر معظمنا بالخوف والغضب في البداية. أود أن أتخلص من هذا الشخص البغيض، أود التخلص منه للأبد. عندما يصبح كل تركيزنا هو البقاء على قيد الحياة، ستبدو المخاطر كأنها أشياء يجب التغلب عليها بدلًا من كونها أشخاصًا؛ فإننا نحول البشر إلى أشياء يمكن أن يُساء استخدامها أو التخلص منها.



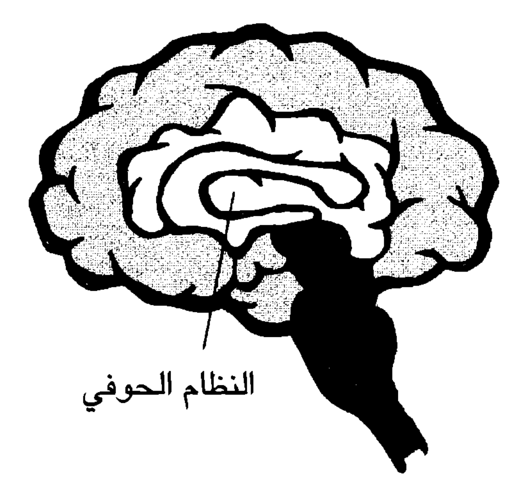
لقد تعلمنا منذ صغرنا ما هو السلوك "الحسن" و"الآمن" وما هو خلاف ذلك. فمن الممكن أن يكون قد قيل لنا "الأشخاص الثرثارون خطرون" أو "توخَّ حذرك من الأشخاص الغيورين". كل هذه التركيبات الفكرية تقوم بتنمية الشعور بالتهديد البدني لدينا. بالنظر للقصة الشعبية الروسية التي تناولناها سابقًا سنجد أن قبيلة البيلدي اعتقدوا أن أي تهديد لشرفهم هو موت لهم. هل كان ذلك صحيحًا؟ لسوء الحظ، فإن أجزاء المخ القائمة على غريزة البقاء تظن ذلك. ولكن من الممكن أن تكون القصص التي تدور حول ما هو خطر ويجب تدميره غير صحيحة، ومن الممكن أن تترك أثرًا سلبيًا على بقائنا النهائي.

عند تعاملنا مع الخصوم الماديين، فإننا في حاجة إلى تقدير المشاركات الفطرية والموارد التى يجلبها كل لاعب. على سبيل المثال، فإن العلاقات التكافلية وغالبًا الخفية بإمكانها أن تمدنا بالحلول الراقية للمشكلات العويصة. فحيوان القيوط يبقي كلًا من أعداد الفئران والزواحف الأمريكية تحت السيطرة. وفيضانات الأنهار تؤتي بالعديد من المواد الغذائية للمناطق المحيطة وللأسماك. والخفافيش تتغذى على الناموس. فعندما نخل بهذا التوازن دون فهم خصومنا أو هذه الشبكة الخفية، يمكننا أن نخسر أكثر بكثير مما نجني. إذا أسأنا تقدير نقاط الضعف والقوة المتأصلة في خصومنا، فإننا سنبقى عالقين في حرب كنا نعتقد أننا على وشك كسبها بسهولة.

♡ الأعداء الوجدانيون

من الممكن أن ننظر إلى مشاعرنا على أنها أنهار جوفية تروي جذور علاقاتنا. فالمشاعر مثل المياه من الصعب الإمساك بها، وهو الأمر الذي يجعل من الأعداء الوجدانيين خصومًا ممتعين. من هم؟ إلى أين ذهبوا؟ أشعر بوخزة في قلبي، لماذا؟ فبينما يسهل إدراك الأعداء الماديين وملاحظتهم، فإننا هنا نتعامل مع علاقات خفية، ودمار عاطفي، ومشاعر مشوشة.

حتى وإن كنا لا نراها، فمشاعرنا تعتبر جزءًا مهمًا من وجودنا. يشير العلم إلى أن الأحاسيس والمشاعر أشياء جوهرية في تجارب الثدييات. يوجد الجهاز الحوفي عند البشر والثدييات الأخرى، وهو يشكل أساس الانفعالات. يحيط الجهاز الحوفي أو "الثديي القديم" بجذع المخ القائم على غريزة البقاء، وهو يمدنا بالإدراك اللازم للتفاعلات الاجتماعية، وتعبيرات الوجه، ومشاعر الانفصال واليأس.



فصحتنا الوجدانية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بصحتنا الجسدية. أوضحت دراسة تلو الأخرى أن الأطفال الذين لا ينعمون بالتربية العاطفية يعانون من فشل في النمو، ويكونون أكثر عرضة للوفاة والإصابة بالأمراض. تزيد احتمالية وفاة الأشخاص المنعزلين بنسبة ثلاث إلى خمس مرات عن غيرهم ممن يتمتعون بعلاقات قوية ويسودها الحب. ففقداننا لأي علاقة سيعرضنا للخطر. ونحن كثدييات في حاجة إلى الترابط، والحب، والصداقة، وذلك يجعل منا كائنات هشة. يقول كل من توماس لويس، وفاري أميني، وريتشارد لانون في كتابهم A General Theory of Love: "الترابط يضمن البقاء". فعند شعورنا بأي تهديد عاطفي، يثور النظام الحوفي ويمسك بزمام قراراتنا الداخلية لحمايتنا.

من الممكن أن يكون الخصوم الوجدانيون هؤلاء الذين يشكلون تهديدًا للحدود الخاصة بنا، كالإرهابيين، أو الحكومات الأجنبية، أو من الممكن أن يكونوا أحباءنا. من الممكن أن تُحَطم قلوبنا بواسطة أي شخص سواء اعتبرناه عدوًا حقيقيًا أو فردًا محبوبًا من العائلة. فالخصم الوجداني يجلب لنا احتمالية الفقدان ومن ثم الشعور المؤلم بالأسى. قد يشكل هؤلاء الخصوم تهديدًا للأشياء المحببة لدينا مثل ديارنا، أو من الممكن أن يهددونا بتفكيك العلاقات. عندما توسلت نساء البيلدى إلى التوأمين ليمنعا الرجال من الذهاب للحرب، كانوا يوضحون كيف صار أزواجهم وولعهم بالحرب أعداء وجدانيين. فهم يعشقون ديارهم، ورجالهم، وأطفالهم ويودون حمايتهم.

قد يستطيع الأعداء الوجدانيون تهديد اعتزازنا بأنفسنا ويولدون لدينا الخوف من أننا سنحظى بقدر أقل من الحب ومن ثم سيهجرنا الناس. فالنظام الحوفي مثله مثل المخ الزاحف لا يمكننا التحكم فيه بواسطة الأفكار المنطقية والأوامر. فهي مناطق مظلمة ومن الممكن أن تكون محبطة للغاية، حيث إننا لا نفضل الشعور بالغضب، أو الألم، أو الحزن. مثل الجرو الذي يتم انتزاعه من أمه، فمن الممكن أن نجد أنفسنا ننتحب من فكرة فقداننا لشيء ما. من الممكن أن نحاول إزالة مصدر التهديد بسرعة ونسعى للسلوك بشكل مختلف للحفاظ على العلاقات مع ملاحظتنا المستمرة للنتيجة، مثلما تقوم الطفلة برصد تعبيرات وجه أمها لتستنتج ما الذي يجب عليها فعله بعد ذلك. فعندما يقع الجهاز الحوفي تحت التهديد، فإننا نكون في حالة ذعر.

> الإنسان هو ألد أعداء نفسه.
>
> – شيشرون

ألاحظ كثيرًا كيف يمسك الجهاز الحوفي بزمام الأمور عندما يتعلق الأمر بسلامة أبنائي. فمع اقتراب أبنائي لبلوغهم الثامنة عشر من العمر، أشعر بالذعر من فكرة التحاقهم بالجيش ناهيك عن خوضهم الحروب. "سأنقلهم للعيش في المكسيك"، أظل أردد هذه الكلمات على مسامع زوجي بينما هو يذكرني بهدوء أنهم مع بلوغهم الثامنة عشر سيصيرون بالغين وسيكون ذلك قرارهم. إن شعوري بالتهديد

الوجداني والمادي يدفعني إلى حماية صحتي الوجدانية؛ فالمنطق السليم لا يوجد في النظام الحوفي.

هل اختبرت الصراخ في وجه أحد أحبائك وشعرت بالدهشة العارمة عند قيامك بذلك؟ هل تفوهت بشيء دون تفكير وشعرت بالندم عليه في الحال؟ هل قمت بالماطلة في أداء مشروع مهم علمًا بما لهذا من عواقب وخيمة؟ فالكتيبة تسير، لكنك لا تستطيع التكهن بمن يقود الهجوم. من الممكن أن تجدهم في المشهد الوجداني الداخلي الخاص بك، لكن إن كانت هذه المنطقة غير مألوفة لديك، فسيكون من الصعب عليك اجتيازها.

عانى هنري من الإهمال في طفولته. وعندما صار شخصًا بالغًا، كلما همّ أي شخص بالصياح أو بإثارة الضجيج -سواء كان بائعًا بغيضًا في محل البقالة أو أحد أفراد العائلة- كان هنري يغادر المكان. كان الصياح بالنسبة له يعني وجود خطر. لسوء الحظ، فإن ابتعاده عن المواجهة جعل تواصله مع أبنائه حول الأمور الشائكة أمرًا في غاية الصعوبة. من أجل كسر دائرة الهروب هذه، أشرت عليه بأن يبدأ بملاحظة ردود أفعال جسمه، وأفكاره، وانفعالاته عندما يقوم شخص ما برفع صوته أمامه.

إن تطوير سبل للتآلف العميق مع انفعالاتنا يعد مهارة قوية في الصراعات. فالحزن، والأسى، والاكتئاب جميعها أشياء مثيرة للتحدي، خاصة في وسط ثقافة تجعل من الحصول على السعادة هدفًا مطلقًا. عندما تتجلى هذه الانفعالات كما سيحدث على نحو طبيعي على مدار حياتنا، فإن فهمنا وتقبلنا لها سيزيد من إمكانية السيطرة على قوانا الداخلية بدلًا من السماح لها باصطحابنا في رحلة برية مرهقة. فالتعرف على مشاعرنا سيتطلب منا قدرًا من الإقدام. إن تأمل ذواتنا والبحث في أغوارها من الممكن أن يكون شيئًا مرعبًا إذا لم نقم بذلك كثيرًا، لذا يجب أن نبدأ ذلك من خلال تحلينا بالشفقة والرفق تجاه أنفسنا.

> سُئل تانج شان "العقل السليم هو الطريق؛ فما هو العقل السليم؟" أجاب: "هو عدم التقاط الأشياء على مر الطريق".
>
> **- من أمثال الزن**

وفى الوقت نفسه، لا شيء دائم على وجه الأرض. كل ما نحبه سيتغير في النهاية أو يموت. فأبناؤنا سيشبون ومن المحتمل أن ينتقلوا للعيش بعيدًا.

سيارتنا المفضلة ستتهالك. حيواناتنا الأليفة ستفارق الحياة، مهما حاولنا حمايتها بعناية. فعلى الرغم من رغبتنا في حماية أنفسنا من الشعور بالألم وحماية كل ما نهتم بأمره، فالعالم في تحول مستمر. لذلك، فمن خلال خصومنا الوجدانيين سنتعرف على الأشياء العزيزة علينا والتي نحكم بقبضتنا عليها وتسبب لنا معاناة دون داعٍ.

إن مواجهتنا لأعدائنا الوجدانيين قد تكون أمرًا مشوشًا. فنحن نشعر بالإحراج عندما نذرف الدموع من أعيننا. إن انفعالاتنا لا تسير حسب أهوائنا، وكلما حاولنا كبح جماحها أو تجاهلها برزت بغتة في أماكن غير متوقعة. فهي تتبع القول المأثور: "ما نقاومه يستمر في المثابرة".

الخصوم الإبداعيون

إبداعنا يمثل شخصيتنا الفردية. فهو طريقتنا المميزة في التحدث، وتزيين المنزل، وارتداء الملابس. هذا الإبداع كامن في شغف أبي طوال حياته تجاه التزحلق على المنحدرات، وهو الشعلة التي تجعلني أطوف المتاحف الفنية كلما سنحت لي الفرصة. ويمكن النظر إلى كياننا الإبداعي على أنه شخصيتنا وروحنا. فالأعداء الإبداعيون يهددون قدرتنا المميزة في التعبير عن أنفسنا. قد يسعون إلى تعليمنا كيفية انتقاء الأسلوب الذي نستطيع بواسطته التعبير عن أنفسنا، ومن الممكن أن يكافحوا من أجل إسكاتنا بالكامل.

> إننا كبشر أحرار نطوع فطنتنا الفريدة في محاولة معرفة أغوار أنفسنا والعالم من حولنا، لكن إذا ما حرمنا من قدرتنا الإبداعية هذه، نكون قد تجردنا من أهم ما يميزنا كبشر.
>
> – **الدالاي لاما**

الأعداء الإبداعيون من الممكن أن يكونوا الآباء الذين يفرضون قيودًا صارمة على المراهقة في اختيار ملابسها من خزينة الملابس، وعملاؤنا من الممكن أن يكبتوا إبداعنا لأنه يجب علينا أن نوازن بين احتياجاتهم وما نطوق إلى إبداعه. والعدو الإبداعي هو أي شخص يهدد حرية التعبير. لقد أصبح نقاد الفن الغاضبون أعداء إبداعيين لجاكسون بولوك حينما

طوّر نوعًا من الفنون يقوم فيه بالإلقاء بالأصباغ على القماش. الأعداء الإبداعيون يخلقون الشك والإحباط من خلال قمعهم لرغبتنا الدفينة في المشاركة برؤيتنا الفريدة.

تتولى القشرة المخية الجديدة، وهي المنطقة الخلفية للقشرة المخية والشيء الذي تتفرد به الثدييات، حل المشاكل الإبداعية. فهذا المخ مع الفصوص الجبهية الأمامية التي توجد خلف الجبهة، يتشابكان عند مشاركتنا في الأنشطة الفكرية والإبداعية.

إذا شكّل الخصم الإبداعي تهديدًا وجدانيًا أو ماديًا، فالقشرة المخية الجديدة ستبحث بشكل ابتكاري عن حل للمشكلة. انظر إلى المراهق وهو يتلاعب بقوانين الزي ليعبّر بصورة فريدة عن أناقته. استمتع بقدرة المحامية في تفسير القانون بشكل حاذق للوصول إلى طريقة مبتكرة لكسب قضيتها. لا يوجد قلق هنا حيال النجاة، إنه مجرد حاجة ملحة للتعبير عن أنفسنا.



في العموم يقيّد أعداؤنا الإبداعيون أفعالنا وأحاديثنا. في بعض الأحيان يمكن أن يشكل الأعداء الإبداعيون مصدرًا للتهديد المادي إذا ما حاولنا

التفوّه بالحقيقة. فتوجد في أماكن عملنا قاعدة غير مصرح بها ولكنها ماثلة للعيان تنص على أنه من غير المسموح نشوب أي خلافات بين الموظفين.

> زبائنك الأكثر غضبًا هم أفضل معلميك.
>
> - بيل جيتس

لذلك بدلاً من التعبير عن أفكارنا بصورة مباشرة أثناء عقد الاجتماعات، فإننا ننتقي كلماتنا بعناية خلف أبواب المكاتب المغلقة لحرصنا على الاحتفاظ بوظائفنا. يجب علينا السعي للوصول إلى طريقة تمكننا من التعبير عما في أعماقنا بصدق وتضمن لنا البقاء أيضًا. سيساعدك في إجادة اللعب في العالم الإبداعي هذا "معرفتك بالقواعد" حتى تستطيع ثنيها دون أن تكسرها.

قبل أن يشرع المهاتما غاندي في الحصول على استقلال الهند، قام بالتنقل عبر البلاد لمدة عام في قطارات الدرجة الثالثة أو سيرًا على الأقدام ليعرف المزيد عن بلاده وقوانينها الأساسية. لقد سأل كل من قابلهم عن حياتهم وعن آمالهم المتعلقة بمستقبل الهند. لقد تحاور مع أصحاب الديانات المختلفة، وطرح أسئلة تتعلق بالبراهمة والمنبوذين في المجتمع الهندى. أضاف إلى هذه المعرفة حنكته كمحام بريطاني متمرس والخبرة التي جناها من عيشه في بريطانيا. فاستطاع ليس فقط باطلاعه على القلوب ولكن بدراسة القوانين أيضًا أن يشن حملته الإبداعية، والسلمية، والناجحة لتغيير أمته.

عندما يدفعنا خصومنا للسلوك بشكل مخالف لأخلاقياتنا، فإننا نتصارع داخليًا للوصول إلى حل يكرم من مثلنا الفردية وفي الوقت ذاته يبقينا داخل جماعتنا. وقد يبدو الأمر وكأننا نتقلب بين العديد من الوسائل المبتكرة للتعامل مع الموقف وتتولد لدينا مشاعر مزعجة لا يمكن وصفها. ونكافح من أجل التعبير عن فرديتنا، بينما تداهمنا مخاوف نبذ الآخرين لنا.

يجب علينا أن ندرك أنه عند اشتباكنا مع خصومنا الإبداعيين فإننا غالبًا ما نزرع بذورًا قد لا نجني ثمارها أثناء وجودنا على قيد الحياة. لكننا يجب أن نستمر في طرح أفكارنا بطرق إبداعية حيث إنها تشكل فارقًا حتى لو كان هذا الفارق من أجل أحفاد أحفاد أحفادنا.

الخصوم الفكريون

يمثل الخصوم الفكريون تهديدًا لمفهومنا عن الحق والواقع. فهم يثيرون الشك حول ما هو صواب وما هو خطأ، ما هو فوق وما هو أسفل، ما هو خير وما هو شر. إنهم يعبثون بخططنا. الأعداء الفكريون يثيرون أسئلة تبعث على التحدي: لماذا أنا هنا؟ ما الخير؟ ما الشر؟ قد نعتقد أننا نمتلك الأجوبة، ومن المحتمل أن نكون قد اختلقنا بعض القصص الجيدة لترشدنا، ثم يأتي هؤلاء الخصوم ليربكونا. الصراع مع الخصوم الفكريين هو بمثابة التدريب على البحث عن الحقيقة العظمى التي تكمن في بعض الأحيان داخل تناقضات رهيبة.

> لا توجد مهمة أخرى سوى الكشف عن وجهك الأصيل. هذا ما يسمى بالاستقلال، فالروح صافية وحرة. فإذا قلت بوجود اعتقاد أو نظام أبوي معين، فسيتم خداعك على نحو كامل. اطلع على قلبك وسترى صفاءً ساميًا. انزع عنك الطمع والتبعية وستصل فورًا إلى اليقين.
>
> - **يان تو** (٨٢٨-٨٨٧)

عندما تصبح ذاتي متعلقة بشيء ما، مثل أن أصبح معلمة جيدة أو زوجة أو والدة صالحة، فإنني أسعى باستمرار لفهم القواعد حتى أصير الأفضل. لكني حتمًا سأخطئ في حكمي على موقف ما، أو أسيء اللعب وفقًا لمبادئي الداخلية المحددة وأهوي بعنف على انعكاسي الذاتي. ويا له من ألم تسببه هذه الكدمات!

إنني أطلق على هذه الأشياء مسمى "النقاط اللزجة". ونقاطي اللزجة هذه مثل الأزرار الحمراء أضعها على صدري والتي يحب أعدائي الفكريون الضغط عليها. بالرغم أني أرى أن هذه النقاط لا تسبب أي مشاكل، فإنني أكره حتى الاعتراف بوجودها. عندما أقوم بتعليم الآخرين بشأن هذا الموضوع، فإنني أقطع دوائر حمراء كبيرة من ورق رسم ملون وأثبتها على صدري بشريط لاصق. ذات مرة حين كنت أقوم بالتحضير لهذا التدريب، لاحظت أن الخوف الكامن هو الذي يجعل هذه الأزرار لزجة. نحن لا نريد الاعتراف بأننا نشعر بالقلق تجاه أموالنا، وأوضاعنا المهنية، ونتمنى من أعماق قلوبنا ألا يلحظ أحد تكبرنا وأنانيتنا. نحن نشعر بالقلق إذا لم ننل إعجاب الآخرين لكوننا بدناء أو خرقاء أو خجولين.

إن لزوجة الأزرار من الممكن أن تكون مفروضة علينا ثقافيًا أو

نكتسبها من خلال التنشئة. كل ثقافة تحدد ما يعرف عندها "بالسلوك المقبول". ففي الولايات المتحدة الأمريكية، إذا مددت يدي اليمنى عند لقائي بك، وكنت شخصًا متحضرًا، فستنظر إلى عيني مباشرة وتمد يدك اليمنى لمصافحتي. ولكن القيام بمثل هذا النوع من الاتصال البصري يعتبر سلوكًا فظًا وفقًا للعديد من التقاليد الأمريكية الأصلية. في الهند، إذا قمت بتقديم شيء لك باستخدام يدي اليسرى، فستنظر إلي كشخص فظ وجاهل، ففي هذه الثقافة اعتقاد بأن اليد اليسرى تستخدم فقط للعناية بالنظافة الشخصية.

هذا يحدث في منازلنا أيضًا. فالتصرف بصورة عنيفة وصاخبة أثناء تناول العشاء من الممكن أن يلقى الاستحسان لكونه استعدادًا لمواجهة العالم الأكبر، ولكن في منزل آخر من الممكن أن يعتبر هذا السلوك وقحًا وغير لائق. لقد تعلمنا في مدارسنا، ومنازلنا، ومجتمعاتنا كيف نتكيف وكيف نصمد من خلال كل الوسائل "الصحيحة". ومع اندماجنا في المجتمع، فإننا نشكل رؤيتنا الخاصة لما هو صواب وصالح.

يجب أن تعي أن النقاط اللزجة هذه ليست أمورًا طريفة بالنسبة لخصمك. فعلى سبيل المثال، كثير من الناس لا يحبون أن يسخر منهم الآخرون بسبب وزنهم. فقد تصل المبالغة إلى أنه عند تناول أمور مثل متى نشأت الحياة؟ أو من الذي سيذهب للجنة؟ يصبح خصمك على استعداد للموت دفاعًا عن معتقداته. تذكر جيدًا أن تحت كل زر يكمن الخوف. إن معرفة المخاوف الخفية هي بداية الوصول إلى الفهم الحقيقي. يجب أن تأخذ في اعتبارك أن خصمك يسعى لإخفاء خوفه حتى من نفسه، فتقدم بحرص.

مَن الأعداء الفكريون؟ إن قتالي مع خصومي الفكريين يجعلني في صراع مع معتقداتي في معظم الأحيان. يمكنني أن أرى الأطفال الذين لا يفضلون المادة التي أدرسها كأعداء فكريين، ولكن خصومي الحقيقيين هم المفاهيم العقلية التي كونتها حول ما يعنيه أن نكون ناجحين أو صالحين. فلكل منا قصصه الخاصة عن كيفية سير العالم. من خلالها نستطيع

الوصول إلى إجابات لأسئلة مثل: "هل هذا المكان صالح للسكن؟"، "ما الذي يجعل من المرء رجلًا صالحًا؟"، "من الشخص الذي أستطيع ائتمانه". بعدها يصير أي شخص أو شيء يهدد وجهة نظرنا عدوًا يجب أن نقاتله. إذا تعلمت منذ طفولتك أن المثلية الجنسية شيء غير مقبول وأنه يجب عليك ألا تثق في الأشخاص الملونين، فستصير هذه المعتقدات قصص اللاوعي التي تطلق صرخة الصراع الداخلي.

عندما تشكل المعتقدات تهديدًا للكيان الذي نحن في غاية الارتباط به، فإننا ندرك أن أعداءنا يمثلون خطرًا ماديًا وفكريًا علينا. فكل المنظمات بدءًا من دور العبادة حتى الشركات قامت بطرد جميع المفكرين والمتفوهين بالحق. فاكتشافات جاليليو العلمية في عصر النهضة لم تهدد فقط معتقدات الكنيسة الكاثوليكية بل قوتها المهيمنة أيضًا. والطفل الذي يجاهر بتهديدات العنف الأسري يهدد سلامة الكيان الأسري.

ومن خلال هؤلاء الأعداء، شاهدنا أكثر مواقف العنف والتطرف. فلقد كان يتم حرق المهرطقين والساحرات على المحرقة. ويتم تفجير القنابل في الحافلات والأنفاق التابعة للمدن المعارضة فكريًا. وكانت رءوس الأعداء تقطع وذلك تلميح مثير للاهتمام للرغبة في تدمير مواقع المعارضة الخفية في عقولنا. كلما قمنا بتحصين نظام اعتقادي ما على أنه مقدس دون إخضاعه للمراجعة، أصبح أعداؤنا الفكريون أكثر خطرًا. فقد وصفت امرأة معتقدات جدتها الراسخة على أنها "بيت من أوراق اللعب. ومع نهاية حياتها، خرج الجميع يحاولون النيل منها".

> أثناء القتال التدريبي مع الخصم، المحارب ينظر إلى مرآة دقيقة جدًا. مرآة تركل وترد الضربات.
>
> – ريك فيلدز

من ناحية أخرى، فإن الانخراط الدائم مع هؤلاء الخصوم يوسع إدراكنا للعالم. على سبيل المثال، نحن نحلم بأن نمنح حياة جديدة لبلادنا وأعمالنا، والتفكير في أفكار جامحة لا نستطيع شرحها بصورة كاملة ولكننا نعلم أنها ستنجح. حتمًا سنجد أعداء فكريين يقولون لنا إن مثل هذه الخطط لا يمكن تطبيقها. عند بداية القرن العشرين قال هؤلاء الخصوم

أشياء مثل: "النساء ليس لديهن الوعي للتصويت في الانتخابات"، "لم يُخلق البشر لكي يطيروا". وكأثر جانبي مدهش لحركة التنوير، صرنا نضع كل ثقتنا في الأشياء المنطقية، وعليه تصبح جميع الأفكار الثورية والجامحة في موضع شك وارتياب. إذا لم نستطع إثباتها، فلن نتبعها. يقول بيتر بلوك في كتابه The Answer to How Is Yes: إننا أصبحنا نشكل ثقافة لا تتجاوب مع الرؤى بحماس بل بشكوك حول إمكانية تطبيقها.

وأثناء سعينا وراء الحقيقة، بدلًا من أن ننحرف عن رؤانا فإنه يمكن ترسيخها. على سبيل المثال، عند توصلي لفلسفة "وسيلة الصراع" The Way of Conflict لأول مرة، كانت تكمن هذه الفلسفة في عالم الإدراك الداخلي أكثر منها في المعلومات. لكن من خلال عملية الكتابة والتدريس تم الدفع بي قدمًا بواسطة خصومي الشرسين، الذين ألهموني المزيد من الأبحاث وحسنوا من طرقي في العرض و أكسبوني قدرًا أكبر من الفهم.

عندما نستطيع أن ننفتح على فكرة أن ما ظنناه خطأ من المحتمل أن يكون صوابًا أو أن ما نعتقد أنه شيء حسن من الممكن أن يكون سيئًا، فإننا نكتسب المعرفة. فالحقيقة تبزغ في لحظات التناقض هذه. فالأضداد تتآلف ونستطيع أن نلتمس الجمال في القبح وأن نعي أن الحب لا علاقة له بالكمال وأن الحياة بألغازها من الممكن أن تثير حيرتنا جميعًا. فأعداؤنا الفكريون سيجعلون من خططنا الجامحة حقيقة.

استخدام قائمة جرد الخصوم

ستجد في الملحق جدولًا مرجعيًا سريعًا يقوم بتحديد أجزاء الكتاب المرتبطة بشكل خاص بنوع خصمك. لقد وضعت تقييمًا سريعًا ليبسر عليك عملية الكشف عن هذا النوع. فمن خلال قائمة جرد الخصوم هذه ستفكر في صراع، وتطلق اسمًا على خصومك المحتملين، وتسرد كل الأشياء التي تراها معرضة للتهديد. ثم ستقوم بالإجابة عن مجموعة من الأسئلة على هيئة جدول لتقدير النوع الإجمالي للتهديد الذي يجلبه هذا الصراع. سيكشف هذا التقسيم عن نوع الخصم الغالب حتى تقوم بالتركيز على

المهارات المتصلة بهذا النوع والتي يتضمنها باقي الكتاب. ولكن قبل أن تبدأ في ملء قائمة الجرد، دعنا نلقِ نظرة على المثالين القادمين كأمثلة إيضاحية.

المثال الأول: أخت الزوج

سنستخدم في هذا المثال سوزي التي تدفعنا للجنون، وهي أخت الزوج المولعة بالسياسة والتي تلح بآرائها السياسية كلما سنحت لها الفرصة.

قائمة جرد العدو

١. فكر في صراع. من هم خصومك؟ من الممكن أن يكونوا أشخاصًا أو معتقدات أو أي شيء يمثل تهديدًا لك. قم بسردهم بالأسفل وضع نجمة بجانب الخصوم الرئيسيين:

- أخت زوجي *
- معتقداتها
- حزبها السياسي *
- عدم رغبتي في مواجهتها

٢. ما الأشياء المعرضة للتهديد؟ إلى أي فئة تنتمي هذه الأشياء (مادية، أم وجدانية، أم إبداعية، أم فكرية)؟ قم بسردها بالأسفل:

- علاقتي بأخي (وجداني)
- معتقداتي (فكري)
- رخاء البلاد في حالة فوز حزبها السياسي (مادي)

- هدوئي واعتدادي بنفسي (وجداني وفكري)
- سلوكي مع أسرتي (فكري ووجداني)
- راحة البال (فكري)

الأرقام الموجودة في قائمة الجرد بالصفحة التالية تمثل ردود الأفعال تجاه سوزي كخصم. لكي تستخدم قائمة الجرد، ستقوم بتقييم إجاباتك على الأسئلة الخمسة بدرجات من ٤ إلى ١، فتمنح ٤ لأكثر إجابة محتملة و ١ لأقلها. ثم احسب مجموع الإجابات رأسيًا. يحدد أعلى مجموع نوع التهديد الذي يشكله الخصم. ارجع لأجزاء الفصل التي تصف الخصوم الماديين، والوجدانيين، والإبداعيين، والفكريين. يمكنك أن تملأ هذا الجدول عدة مرات لتقييم مختلف الخصوم في صراع واحد.

قائمة جرد الأعداء			
هل يمثل عدوك تهديدًا لك من حيث:			
سلامتك الجسدية؟ ٣	اعتزازك بنفسك وصحتك الوجدانية؟ ٢	حرية التعبير؟ ١	المعتقدات، والسمعة، ونظرتك للعالم؟ ٤
في حالة نجاحهم، هل سيستطيع خصومك أن يتسببوا في:			
ضائقة مالية أو معاناة جسدية؟ ٤	الفقدان أو الأسى أو الحزن؟ ١	ضيق الوقت والحد من الإبداع؟ ٢	الإحساس بالظلم أو الحيرة؟ ٣
هل أول رد فعل لك أثناء الصراع هو:			
أن تضع أجهزة تحكم أمنية إضافية؟ ٣	أن تنغلق على ذاتك لتحمي نفسك من مشاعر الوحدة واليأس؟ ٢	أن تصبح مغلوبًا على أمرك؟ ١	أن تبدأ في التفكير في الموقف والخصم، ولا تستطيع التوقف عن هذا؟ ٤
هل ستطلق على خصمك أنه:			
منافس على الموارد؟ ١	تهديد لعلاقتك مع نفسك والآخرين؟ ٣	تهديد لحقوقك وحرياتك؟ ٢	قاس أو سخيف أو أحمق أو مضلل؟ ٤
في وجود هذا الخصم، هل تشعر بأنك تحتاج أن تكون بالأكثر:			
محاربًا؟ ٣	راهبًا؟ ١	ناشطًا؟ ٢	عالمًا نفسيًا أو محاميًا؟ ٤
المجموع			
مادي ١٤	وجداني ٩	إبداعي ٨	فكري ١٩

الجزء الثاني

دليل المحارب اليومي

تساءل ناسك، قائلًا: "إذا قابل أحدنا في الطريق رحالة، فكيف سيتعامل مع هذا الشخص دون التحدث أو الصمت؟".

قال داوبي: "بالركلات واللكمات".

- من حكم الزن

معتقداتها أيضًا، وإرساء قواعد أساسية للتبادلات المتلاحقة. إذا استطعت الوصول الى تفاهم مع السلوك المثير للجنون بداخلي، فسأستعيد قوتي الذاتية ومساحتي للتحرك. فسيمكننا كسب المعركة دون حدوث تدمير ومعاناة بلا مبرر.

المثال الثاني: الواجب المدرسي

سأوضح بالأسفل خصائص التهديد الوجداني والإبداعي باستخدام مثال الواجب المدرسي الذي ذكرته سابقًا.

قائمة جرد العدو

١. من هم خصومك في الصراع الحالي؟ من الممكن أن يكونوا أشخاصًا، أو معتقدات، أو أي شيء يمثل تهديدًا لك. اسرد هؤلاء الخصوم بأسفل، وضع نجمة بجانب الخصوم الرئيسيين:

- مفهوم الواجب المدرسي*
- القيم الثقافية*
- المدرسة*
- الوقت أو معتقداتي عنه
- أطفالي
- معتقداتي عن العلاقات
- تعريفي لدور الأم*

(لاحظ هنا أنني أعمل في المقام الأول على المعتقدات والمفاهيم)

٢. ما الأشياء المعرضة للتهديد؟ إلى أي من الفئات تنتمي (مادية، أم وجدانية، أم إبداعية، أم فكرية)؟ اسردها بأسفل:

- علاقتي المستقبلية بأطفالي وزوجي (وجداني)
- اعتزازي بنفسي (وجداني وفكري)
- مستقبل أطفالي (وجداني)
- اعتزاز أطفالي بأنفسهم (وجداني)
- اتصال المعلمين بي ليخبروني أني أم غير صالحة (فكري ووجداني)
- وقتي الشخصي (إبداعي)
- الوقت الذي يمكن استغلاله في اللعب معًا، لو أمكنهم فقط الانتهاء من واجبهم المدرسي اللعين (إبداعي وفكري).

الأرقام الموجودة في العينة الخاصة بقائمة جرد العدو بالصفحة التالية تمثل ردود الأفعال تجاه الواجب المدرسي كخصم. كما ذكرنا في المثال السابق، لكي نستخدم قائمة جرد العدو، ستقوم بتقييم إجاباتك بدرجات من ٤ إلى ١ على الأسئلة الخمس، على أن تكون ٤ هي أكثر إجابة محتملة، و ١ هي أقلها. ثم احسب المجموع رأسيًا. سيحدد أعلى مجموع نوع التهديد الذي يشكله الخصم. يمكنك الرجوع لأجزاء الفصل التي تصف الخصوم الماديين، والوجدانيين، والإبداعيين، والفكريين. ويمكنك أن تقوم بملء الجدول عدة مرات لتقييم مختلف الخصوم في صراع واحد.

قائمة جرد الأعداء			
هل يمثل عدوك تهديدًا لك من حيث:			
سلامتك الجسدية؟ ١	اعتزازك بنفسك وصحتك الوجدانية؟ ٤	حرية التعبير؟ ٣	المعتقدات والسمعة ونظرتك للعالم؟ ٢
في حالة تحاججهم هل يستطيع خصومك أن يتسببوا في:			
ضائقة مالية أو معاناة جسدية؟ ١	الفقدان أو الأسى أو الحزن؟ ٢	ضيق الوقت والحد من الإبداع؟ ٣	الإحساس بالظلم أو الحيرة؟ ٤
هل أول رد فعل لك أثناء الصراع هو:			
أن تضع أجهزة تحكم أمنية إضافية؟ ١	أن تنغلق على ذاتك لتحمي نفسك من مشاعر الوحدة واليأس؟ ٢	أن تصبح مغلوبًا على أمرك؟ ٤	أن تبدأ في التفكير في الموقف والخصم، ولا تستطيع التوقف عن هذا؟ ٣
هل ستطلق على خصمك أنه:			
منافس على الموارد؟ ٢	تهديد لعلاقتك مع نفسك والآخرين؟ ٤	تهديد لحقوقك وحرياتك؟ ٣	قاس أو سخيف أو أحمق أو مضلل؟ ١
في وجود هذا الخصم هل تشعر بأنك تحتاج أن تكون بالأكثر:			
محاربًا؟ ١	راهبًا؟ ٣	ناشطًا؟ ٢	عالمًا نفسيًا أو محاميًا؟ ٣
المجموع			
مادي ٦	وجداني ١٦	إبداعي ١٥	فكري ١٣

هذا صراع وجداني وإبداعي في المقام الأول. فإنني أتعامل مع علاقات غير ملموسة، وقيم ثقافية، ومؤسسات. فمع الخصوم الوجدانيين، أعمل على معرفة ذاتي بصورة أفضل والتطلع إلى ذاتي برفق. إنني أتصارع مع خوفي من الفقدان والألم العاطفي. يعلمني هؤلاء الخصوم القدرة على ترك الأشياء كما هي عليه.

إنني أتصارع أيضًا مع النظام التعليمي واعتقاده أن الأطفال يجب أن يقوموا بواجباتهم المدرسية. فعندما أعارض المنظمات والمؤسسات، فإنها غالبًا علامة على التقائي بخصم إبداعي. والوقت كجزء من الصراع هو مؤشر آخر على أنني أواجه خصمًا إبداعيًا في هذا الصراع. لذا فإنني في حاجة إلى تعلمٍ قواعد أو قوانين هذه المؤسسة حتى أستطيع التجاوب بشكل مبدع وأجد حلًا لهذه المشكلة.

من الممكن لكل منا أن يلحظ تهديدًا مختلفًا من خصم مشترك. على سبيل المثال، في صراع الواجبات المنزلية فأنا لا أشعر بالقلق الزائد حيال الخطر الذى يهدد سلامتي الجسدية. على الرغم من ذلك، فهناك بعض النساء اللاتي تجدن ترابطًا مباشرًا بين سلامتهن الجسدية وسلامة علاقاتهن. فنحن نشعر أننا معرضات على وجه خاص للتهديد المادي عند اعتمادنا على أزواجنا أو أطفالنا للحصول على المال. من الناحية الأخرى، يتعامل الرجال مع التهديدات التي تواجه العلاقات على أنها تهديدات وجدانية على نحو خالص، أو أنها لا تمثل أي مشكلة على وجه الإطلاق. تثير النساء عادة أسئلة مثل: "من سيعتني بي عندما يتقدم بي العمر؟" وعليه يصبحن أكثر اهتمامًا بعلاقاتهن.

الآن حان وقتك لتقوم بقائمة الجرد الخاصة بك. في دفتر يومياتك أو على الكمبيوتر الخاص بك، أجب عن الأسئلة التالية.

قائمة جرد العدو

١. فكر في صراع. من هم خصومك؟ من الممكن أن يكونوا أشخاصًا، أو معتقدات، أو أي شيء يمثل تهديدًا لك. قم بسردهم بالأسفل وضع نجمة بجانب الخصوم الرئيسيين.

٢. ما الأشياء المعرضة للتهديد؟ إلى أي فئة تنتمي هذه الأشياء (مادية أم وجدانية أم إبداعية أم فكرية)؟ قم بسردها.

أجب عن الأسئلة الخمسة الموجودة في الصفحة المقبلة من خلال تقييم إجاباتك من ١ إلى ٤، على أن يكون ٤ هي أكثر إجابة محتملة، و ١ هي أقلها. ثم احسب المجموع رأسيًا. يحدد أعلى مجموع نوع التهديد الذي يشكله الخصم. يمكنك الرجوع إلى أجزاء الفصل التي تصف الخصوم الماديين، والوجدانيين، والإبداعيين، والفكريين. ويمكنك ملء الجدول عدة مرات لتقوم بتقييم مختلف الخصوم في صراع واحد.

قائمة جرد الأعداء			
هل يمثل عدوك تهديداً لك من حيث:			
سلامتك الجسدية؟ ___	اعتزازك بنفسك وصحتك الوجدانية؟ ___	حرية التعبير؟ ___	المعتقدات والسمعة ونظرتك للعالم؟ ___
في حالة نجاحهم، هل سيستطيع خصومك أن يتسببوا في:			
ضائقة مالية أو معاناة جسدية؟ ___	الفقدان أو الأسى أو الحزن؟ ___	ضيق الوقت والحد من الإبداع؟ ___	الإحساس بالظلم أو الحيرة؟ ___
هل أول رد فعل لك أثناء الصراع هو:			
أن تضع أجهزة تحكم أمنية إضافية؟ ___	أن تنغلق على ذاتك لتحمي نفسك من مشاعر الوحدة واليأس؟ ___	أن تصبح مغلوبًا على أمرك؟ ___	أن تبدأ في التفكير في الموقف والخصم، ولا تستطيع التوقف عن هذا؟ ___
هل ستطلق على خصمك أنه:			
منافس على الموارد؟ ___	تهديد لعلاقتك مع نفسك والآخرين؟ ___	تهديد لحقوقك وحرياتك؟ ___	قاسٍ أو سخيف أو أحمق أو مضلل؟ ___
في وجود هذا الخصم، هل تشعر بأنك تحتاج أن تكون بالأكثر:			
محاربًا؟ ___	راهبًا؟ ___	ناشطًا؟ ___	عالمًا نفسيًا أو محاميًا؟ ___
المجموع:			
مادي ___	وجداني ___	إبداعي ___	فكري ___

المفتاح

أ. *المادي*: شيء قد يسبب لك إرهاقًا جسديًا، أو ألمًا، أو خسارة مادية. شيء يمثل تهديدًا لمواردك المالية، أو سكنك، أو موارد الغذاء، أو حماية جسدك.

ب. *الوجداني*: شيء قد يسبب لك آلامًا عاطفية. من المحتمل أن يتسبب في جرح مشاعرك، أو يتسبب في شعورك بالحزن أو الأذى أو يضر بالعلاقة التي تقدّرها.

ج. *إبداعي*: شيء من الممكن أن يسلبك إرادتك الحرة أو حريتك في التعبير. شيء يحد من قدرتك على أن تصبح شخصًا فريدًا.

د. فكري: شيء يشكل تهديدًا لمعتقداتك ولنظرتك إلى العالم. شيء يهاجم فهمك للخير والشر والصواب والخطأ. من الممكن أن يؤثر على هويتك الشخصية وفهمك لذاتك.

من السهل أن نتعرض للتشتت في الصراع. مثلما حدث مع البيلدي من الممكن أن نجد أنفسنا نحارب الخصوم غير المناسبين، وهو أمر قد يكون غاية في القسوة. ليس لدينا دائمًا الوقت الكافي لاستكمال قائمة الجرد هذه قبل الاستجابة لتهديد ما، أحيانًا نضطر أن نغطس لنصد الهجوم. للحصول على تقييم عالي المستوى للخصم ونوع التهديد الذي تواجهه، اسأل نفسك: "ما أسوأ شيء من الممكن أن يحدث؟".

إذا كان أسوأ شيء يتضمن إيذاءً بدنيًا، مثل الإصابة بمرض خطير أو محاربة الإرهاب، فإنني أواجه عدوًا ماديًا. على النقيض من ذلك، ففي مثال الواجب المدرسي، فإن معظم قلقي كان منصبًا على مستقبل أطفالي وعلاقتنا؛ ومن ثم أصبح الحب هو الذي يربطنا بخصومنا الوجدانيين. ثالثًا، إذا ما تم منعي من التعبير عن ذاتي، مثل الرسم بأسلوب جديد مثلما فعل جاكسون بولوك، فإنني في هذه الحالة أواجه خصمًا إبداعيًا. إذا كان أسوأ شيء من الممكن أن يحدث هو تعرض هويتي الذاتية أو معتقداتي للتهديد، مثلما حدث مع البيلدي، فإننا نواجه عدوًا فكريًا.

الآن بما أننا تعرفنا على الأعـداء الذين يحيطون بنا، في الفصل القادم سننظر إلى الأعداء القابعين بداخلنا. تدور رواية صوفية تقليدية حول ملك عليل قام باستدعاء طبيب حكيم ليشفيه من علته. لم يرغب الحكيم في الذهاب ولكن جنود الملك قبضوا عليه وأحضروه إلى القلعة. طالب الملك الطبيب بأن يقوم بعلاجه من شلل عجيب، وإذا لم يفعل سيحكم الحاكم عليه بالموت. قال الطبيب: "إنني في حاجة إلى الانفراد بك على نحو كامل لكي أستطيع أن أداويك. أمر الملك الجميع بأن يرحلوا. استل الطبيب سكينًا من حقيبته وقال: "الآن سأسعى للثأر منك لأنك قمت بتهديد حياتي" وجرى ناحية الملك. قام الملك متناسيًا مرضه بالقفز والركض حول الحجرة في محاولة للهرب من هذا الطبيب الذي يبدو عليه الجنون.

> أتعلمون أن الأشخاص الصالحين صاروا صالحين لأنهم توصلوا إلى الحكمة من خلال الفشل؛ وأنه قليل من الحكمة فقط نكتسبه من النجاح.
>
> - **ويليام سارويان**

هرب الحكيم من القلعة والحراس يطاردونه عن كثب، بينما ظل الملك غير مدرك أنه تم شفاؤه من الشلل من خلال الطريقة الوحيدة الفعالة والمتاحة.

ونحن أيضًا في حاجة إلى الأساليب الصارمة لتحررنا من الشلل العجيب. فالفكرة هنا ليست إذا كان أعداؤنا الخارجيون يعلمون أو حتى يكترثون بتعليمنا شيئًا ما. فوجودهم من الممكن أن يكون بلسم العلاج لنا، بغض النظر عن نواياهم الخفية. كما سنرى في الفصل المقبل أننا جميعًا من الممكن بسهولة أن نتعرض للشلل مثل هذا الملك بفعل خصومنا الداخليين. فمن خلال إدراكنا للقيود الطبيعية التي تضعها طبيعتنا البشرية سيمكننا تجاوزهم وتدبر أمرنا دون إكراه.

الفصل الثالث

تقابل مع خصومك الداخليين

لا تتشبث بفكرك الخاص للأشياء. حتى وإن كنت ملمًا بشيء ما، يجب عليك أن تسأل نفسك إن كان هناك شيء ما لم يتم حسمه على وجه كامل أو ربما يوجد هناك معنى أسمى يلوح في الأفق حتى الآن.

- دوجين

هذه قصة عن نمر آخر ترجع إلى قديم الزمان. تأتي هذه القصة من بلاد التبت.

عندما كان العالم فتيًا، وكانت الحيوانات تتحدث، خرج النمر العجوز "تسودين" ليصطاد. وأثناء زحفه على ضفاف النهر، رآه ضفدع، وشعر هذا الضفدع بالخوف عند رؤيته للنمر. فكّر الضفدع في نفسه قائلا: "لقد أتى هذا النمر ليلتهمني".

عندما اقترب النمر، قفز الضفدع على الضفة وصاح قائلًا: "مرحبًا، إلى أين أنت ذاهب؟".

أجاب النمر قائلًا: "أنا ذاهب إلى الغابات لأتصيد شيئًا لأكله. فأنا لم أتذوق الطعام منذ عدة أيام، وأشعر بالوهن والجوع. إنك تبدو ضئيلًا جدًا، ولكن من المحتمل أن آكلك".

شمر الضفدع عن ساعديه، وحاول أن يضخم من حجمه على قدر استطاعته وأجاب قائلًا: "يجب أن تعلم أنني ملك الضفادع، يمكنني الوثب إلى أي مسافة ويمكنني القيام بأي شيء. مثلا أترى هذا النهر؟ لنرَ من منا يستطيع القفز إلى الجانب الآخر؟".

"حسنًا" قال النمر.

بينما كان النمر جاثمًا استعدادًا للقفز، انزلق الضفدع بالقرب منه وأخذ ذيل النمر في فمه. وعندما قفز النمر، ارتمى الضفدع على الضفة الأخرى من النهر وفوق النمر. بعد أن قام بهذه القفزة استدار تسودان ونظر في النهر باحثًا عن الضفدع. ولكن عندما استدار النمر، قال الضفدع: "ما الذى تبحث عنه هنا؟".

استدار النمر وشعر بالدهشة العارمة عندما رأى الضفدع خلفه وقد تقدمه إلى ضفة النهر.

قال الضفدع: "بما أنني هزمتك في هذا الاختبار، فلنجرب اختبارًا آخر. افترض أننا سنتقيأ".

لم يكن هناك شيء في معدة النمر الجوعان ليتقيأه، ولكن الضفدع سرعان ما بصق بعضًا من شعر النمر.

سأل النمر في ذهول: "كيف فعلت ذلك؟".

أجاب الضفدع قائلًا: "لقد قتلت نمرًا بالأمس والتهمته، وهذا الشعر هو الشعر القليل المتبقي والذي لم يتم هضمه جيدًا".

فكر النمر: "يا له من كائن مفترس. لقد قام بالأمس بقتل نمر والآن قفز عبر النهر لمسافة أبعد مني. يجب أن أهرب قبل أن يلتهمني". بدأ النمر يتسلل خلسة ثم أخذ يعدو بأقصى ما يمكنه إلى أعلى الجبل. قابل ثعلبًا نازلًا من على الجبل، وسأل الثعلبُ النمرَ: "لماذا تعدو مسرعًا هكذا؟".

قال النمر: "لقد قابلت ملك الضفادع وهو وحش مرعب. فهو يقتل النمور ويقفز عبر النهر العظيم غير عابئ بشيء".

ضحك الثعلب وقال: "أتهرب من ضفدع صغير؟ إنني مجرد ثعلب صغير، لكن يمكنني أن أسحقه تحت قدمي وأقتله".

أجاب النمر وقال: "أنا أعلم ماذا يمكن أن يفعله هذا الضفدع. ولكن إن كنت تظن أنك تستطيع قتله، فسأعود معك إليه. ولكني أخشى أنك ربما ستشعر بالرهبة وتلوذ بالفرار، لذلك يجب أن نقوم بربط أذيالنا معًا".

قاما بربط ذيلهما سريعًا بعقد كثيرة وذهبا لملاقاة الضفدع عند النهر والذي حاول أن يبدو مزهوًا بنفسه على قدر استطاعته. نادى الضفدع الثعلب قائلًا: "إنك لثعلب عظيم، إنك لم تدفع الإتاوة للملك اليوم. أهذا كلب المربوط في ذيلك هكذا؟ هل أتيت لتجلب لي طعام العشاء؟". لقد خمن تسودان أن الثعلب خدعه ليرجعه إلى الضفدع ليقوم بالتهامه، نتيجة لذلك ركض تسودان هاربًا وساحبًا الثعلب وراءه.

إذا لم يكن كلاهما قد مات، لكان تسودان لا يزال يركض حتى يومنا هذا.

عند مواجهتنا للخطر المادي المباشر، فإننا نتصرف بشكل فطري من أجل النجاة. فعند شعورنا بالخوف مثلما حدث عند مواجهة النمر لعدوه البرمائي، ستتكون لدينا استجابة من ثلاث: القتال (جعل الثعلب يقتل الضفدع)، أو التجمد (عندما شُلت حركته عند جانب النهر)، أو الهروب (عندما لاذ بالفرار). ولكن كما رأينا في القصة السابقة، فإن غريزة القتال-الجمود-الهروب من الممكن أن تصبح هي نفسها عدوًا داخليًا قاسيًا، حيث إن النمر المذعور نسي مكانته الأصلية أمام الضفدع. فعندما يتملكنا الخوف، نصبح غير قادرين على التعلم من خصومنا أو الاستفادة من جميع مواردنا.

لقد استيقظت مؤخرًا على تقرير إذاعي عن كامبوديا وكيف أن جرائم القتل التي ارتكبها النظام الحاكم لبول بوت ضد الملايين من شعبه لم تُذكر في كتب التاريخ الخاصة بهذا البلد. قرأت الجريدة أثناء تناولي الإفطار. فقد نشر عمود Dear Abby لهذا اليوم "خمس عشرة إشارة تحذيرية ضد المعتدي بالضرب"، وكان هناك خبر قصير عن أب من ولاية أوريجون قام بقتل زوجته وأطفاله الثلاثة في الغابات، وطعن ابنته البالغة من العمر ثماني سنوات ثماني عشرة طعنة.

مثلما حدث مع النمر، شعرت برد فعل "الفرار" لدي بدأ يسري مفعوله؛ أردت الزحف عائدة إلى فراشي والاختباء هناك. فقد كان الإيذاء العمدي في هذه الحوادث شديد القوة، ولم أقدر على استيعابه. في وسط

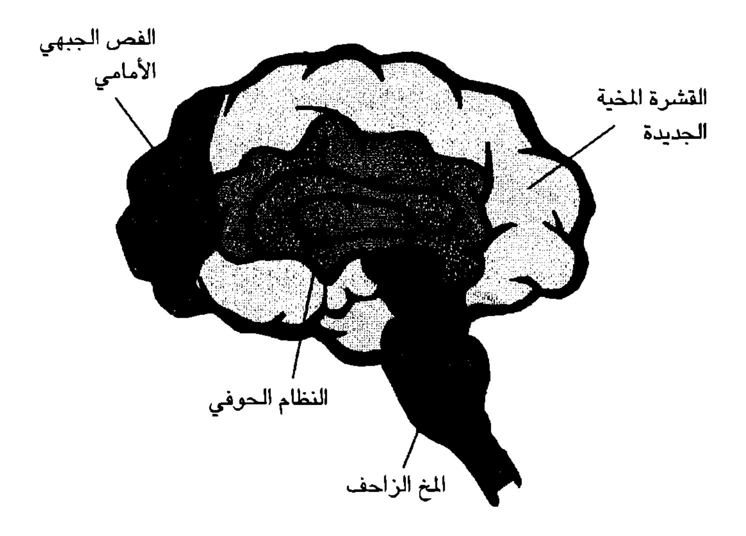
صحون الإفطار المتسخة، سألت نفسي: في مواجهة الإبادة الجماعية، وقتل الآباء لأطفالهم، والعنف المنزلي -وهي ثلاثة من أكثر الأعمال البغيضة التي ارتكبها الجنس البشري- كيف ستتملكني الجرأة لأتحدث عن التعلم من خصومنا؟ كيف سأستطيع أن أكتب عن استحقاق الأعداء لأي شيء منا، ناهيك عن استحقاقهم لاحترامنا؟ لقد تساءلت في داخلي إن كانت معتقداتي مجرد ضرب من السذاجة التافهة. قال لي عقلي: "اهربي، اهربي. تخلي عن سعيك الأحمق وراء دراسة النزاعات، إنه شيء في غاية الخطورة!". لقد تملكني الخوف، وساورني الشك في نفسي، وشعرت بالعجز.

بعد قليل أضاف صديقان عزيزان وحكيمان منظورًا آخر. سألت جارتي بات قائلة: "أليس الموت هو عدونا الألد؟ ودون موت لا توجد حياة. ولا توجد سعادة دون ألم". لقد أخبرني صديقي ماركوس لاحقًا كيف أن صديقته المقربة والتي تعاني من السرطان -وهو خصم لدود آخر- قالت إنها لن ترضى عن هذه التجربة بديلًا: "إذا سألتها ما الأشياء الخمسة التي وهبها لها هذا المرض وتكن لها بالعرفان، لكتبت عنها كتابًا".

أفاقني أصدقائي من رد فعلي المبني على الخوف والذي أوقفني في مكاني. ولكي أستطيع التعلم من خصومي مرة أخرى، يجب أن أتقبل وضعي الحالي وأتقبل أيضًا تناقض العدو-المعلم هذا. فالعنف المنزلي، وجرائم القتل، والأمراض المستعصية جميعها أشياء من واقع الحياة، سواء أكنا نواجهها يوميًا أم لا. فهؤلاء "المعلمون" لا يلائمهم نموذج "الجدة الحنون التي تدرّس للصف الثاني". فالنمر لا يزل نمرًا. فعندما نشتبك في صراع مع أعداء أقوياء، من الممكن ألا تكتب لنا النجاة. لذا نحتاج إلى القتال بدهاء ليس فقط لنرتقي بمستوانا؛ بل لنحمي أنفسنا بشكل أفضل. فاختبائي من أعدائي المريعين لن يجعلهم يرحلون. سنكتشف في هذا الفصل السبل المختلفة التي نتقيد من خلالها بالخطر ونصبح أكثر عرضة له، ويتضمن ذلك ردود أفعال المخ الفطرية، والخوف من الفقدان، وحبنا المتأصل للاستقرار، وعدم قدرتنا على مواجهة أولئك الذين نعتقد أنهم أشرار. فبإدراكنا لقيودنا سنستطيع التغلب عليها والاشتباك بنجاح مع خصومنا. في بادئ الأمر، سنتعرف على الطرق المختلفة التي يقوم عقلنا بعرقلتنا من خلالها.

عقولنا الرائعة والحمقاء

تؤثر بنية المخ على كيفية إدراكنا للمواقف والاستجابة لها وتذكرها. فكما ذكرنا من قبل، يتكون المخ من أربع مناطق رئيسية وهي: المخ الزاحف، والنظام الحوفي، والفص الأمامي الجبهي، والقشرة المخية الجديدة. ولكل منها تأثير على تصرفاتنا تبعًا للظروف الداخلية والخارجية. تعتمد قدراتنا على الإدراك، والمناورة، والتذكر على أي من تلك المناطق ستتحكم في عمل المخ في تلك اللحظة.



عندما نشعر بالخوف، بعض الإشارات التي نستقبلها من الحواس تتصل باللوزة العصبية من خلال دارات عصبية قصيرة (اللوزة العصبية هي تكوين على شكل اللوزة في النظام الحوفي). يصف د. جون راتي، الباحث بعلوم المخ، اللوزة العصبية بأنها تكشف عن الأشياء المبهمة، فهي التي تقرر إذا كانت آليات القتال والفرار وجمود الحركة مسموحًا بها وعليه تقوم بتحفيز المخ الزاحف. فالمخ الزاحف، أو المحرك، يركز على كيفية النجاة الفورية. يقول د. راتي عن رد فعل المخ الزاحف: "إنه عنيف وبدائي ولكنه سريع". تزداد ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، وتزداد سرعة التنفس

ويقوم الجهاز الحركي بضخ الأدرينالين ليؤهبنا للفرار بأسرع ما يمكننا في **مواقف الحياة** أو الموت.

ولكن، في حالة القتال-الفرار هذه، فإننا لا نركز على الآثار طويلة **الأمد** لتصرفاتنا ولا نتذكر إن كان لردود الأفعال هذه أي نفع في الماضي. على سبيل المثال، عندما تعاني امرأة من الجوع وتصبح في حاجة إلى إطعام عائلتها في الحال، فإن قطعها لكل الأشجار حول منزلها سيبدو منطقيًا. فببساطة، بالنسبة لهذه المرأة الخشب = نقود = طعام = وجود. عندما ينفد هذا المصدر لاحقًا، ستتساءل عن السبب الذي دفعها لارتكاب مثل هذا الخطأ الفادح. ولكن بالرغم من قساوة هذا الحل، فإنها استطاعت البقاء على قيد الحياة، وهذا دليل على أهمية وقوة هذا التخطيط البدائي.

> ما يمكن أن يفعله الخصم بعدوه، أو الشخص الحاقد بمن يمقته، لن يضر بالمرء أكثر من العقل الذى يساء استخدامه.
>
> ولا أب أو أم أو قريب من شأنه أن يهب الخير للإنسان أكثر من العقل الموجه توجيهًا صحيحًا.
>
> **- الدامابادا، ٣**

عندما يتولى المخ الزاحف زمام الأمور، فإننا نعتمد على أساليب بدائية جدًا، وتغيب العلاقات عن أنظارنا. فيتحول تركيزنا من "نحن" إلى "أنا". يصبح رد الفعل الداخلي عند مواجهة الخطر هو "أنا معرض للخطر في هذه اللحظة، ويجب أن أجد مخرجًا لهذه المشكلة". على سبيل المثال، يصف الناجون من معسكر أوشفيتز للاعتقال عدم اكتراث كل من السجانين والمسجونين للنكبات التي تلحق بالآخرين في سبيل البقاء على قيد الحياة. فلقد كتب أحد الناجين من هذا المعتقل، وهو تاديوش بوروفسكي، عن هذا قائلًا: "في هذه الحرب، كل صور التضامن الوطني، والأخلاق، والوطنية، وكل القيم المتعلقة بالحرية، والعدالة، وكرامة الإنسان انزلقت من على الإنسان كالقماش البالي، فلن يتوانى الإنسان عن ارتكاب أي جريمة في سبيل النجاة". ولقد أضاف الكاتب بريمو ليفي قائلًا: "لقد كانت حياة من حرب مستمرة يتطاحن فيها الجميع ضد الجميع". فنحن نتمكن من تجريد خصومنا من آدميتهم وتدميرهم دون أدنى شعور بالذنب لنقوم بحماية أنفسنا .

وفي المقابل، عندما تتعرض العلاقات للتهديد، يعمل النظام الحوفي الموجود بمركز المخ على الإمساك بزمام الأمور. وحيث إن النظام الحوفي

أيضًا يركز على النجاة، فهو يعمل في الماضي والحاضر لحماية كل من نحبهم. فهذه هي "غريزة الدبة الأم" عند الآباء. حاول الاقتراب من أطفالي، وسأقتلع رأسك. بالنسبة لبعض الأشخاص في معسكر أوشفيتز كانت أجزاء المخ المسئولة عن العلاقات هي التي تتحكم في تصرفاتهم، مثل الوالد الذي يقوم بالسرقة لكي يستطيع إطعام أطفاله. فلقد كتب أحد الناجين من معسكر اعتقال بوتشينوالد عن هذا قائلًا: "أب وطفل .. يتضوران جوعًا معًا، يقدم كل منهما للآخر كسرة خبزه بعيون محبة".

أطفالنا في حاجة إلى وجود ضوابط، وغريزة الرعاية لدينا تضمن أن ننتبه إلى مسئوليتنا تجاه أبنائنا. أضحك أنا وأصدقائي عند اعترافنا بأن حبنا لأطفالنا (النظام الحوفي) يملي علينا أن نحبس أبناءنا في البيت حتى يبلغوا الحادي والعشرين من العمر. ولكن أسلوب "إلى حجرتك أيها الشاب" لن يجديهم نفعًا ولن يساعدهم في تطوير استقلاليتهم المطلقة.

> بطيء الغضب خير من المحارب، ومن يسيطر على غضبه أفضل ممن يسيطرة على مدينة.
>
> – قول مأثور

حل المشكلات المعقدة، والتعلم، وضبط النفس كلها عمليات تجري أولًا في القشرة المخية الجديدة إلى جانب الفصوص الأمامية الجبهية المسئولة عن ضبط الانفعالات، وتدعم آليات صنع القرار في إطار محيط اجتماعي ما. بالرغم من أننا مبرمجون فطريًا للرجوع إلى المخ الحركي والنظام الحوفي أولًا، فإننا نستطيع أن نتغلب على هذه الغريزة مثلما فعل الضفدع المحتال، ونقوم بإعادة تشابك المناطق العليا هذه. فمن الواضح أنه عند ملاحظتنا لتهديد ما، فالمعلومات التي نتلقاها تتخذ مسارين في المخ من أجل المعالجة. المسار القصير (الطريق المنخفض) يتجه إلى النظام الحركي، والذي كما عرفنا من قبل يثير آلية القتال والفرار الفورية. أما المسار الثاني فهو المسار الأبطأ (الطريق المرتفع) الذي يتجه إلى القشرة المخية الجديدة والفصوص الجبهية الأمامية لتعطينا تقييمًا دقيقًا وردود أفعال أكثر حذرًا. إن التقاط المعلومات التي يوفرها المسار القشري البطيء تحتاج إلى مهارة وتدريب.

عبر التاريخ، طورت التقاليد الروحية وتقاليد الفنون القتالية المبادئ والأساليب التي تساعدنا على الحفاظ على هدوء أعصابنا وتجعل القشرة

المخية الجديدة تأخذ بزمام الأمور أثناء خوض الصراع، بحيث يمكننا تلقي المعلومات الجديدة عند استجابتنا للخصوم. فواحدة من الطرق المؤثرة للحفاظ على القدرات الإبداعية هي النظر إلى خصومنا على أنهم جديرون بالاحترام. ففي الجزء الثاني من الكتاب، سنعرف أنه من خلال هذا المنظور سيكون في مقدورنا ليس فقط حماية أجسامنا، بل أيضًا الحفاظ على صحتنا العقلية.

فالقيود الأخرى التي يفرضها علينا العقل تتمثل في المسارات العصبية المتواجدة في أجسامنا. فلنقل على سبيل المثال، إنني تعلمت منذ أن كنت طفلة أن الرجال طوال القامة لا يمكن الوثوق بهم. فسينشئ العقل علاقة تربط بين المدخلات (هناك رجل طويل القامة) وردود الأفعال (الشعور بالخوف). كلما تقدم بي العمر واستخدمت هذه المسارات العصبية مرارًا وتكرارًا بنجاح صارت دون شك أقوى وأصبحت طرق تصنيف متأصلة في النفس. وإذا نشأت في مناخ جاف، فعندما أرى الأمطار، فمن المحتمل أن يصبح لدي مسارات عصبية راسخة تسجل فورًا سقوط الأمطار على أنه شعور مريح وجيد.

> يا الله، ارعَ كل الرجال والنساء ذوي النوايا الطيبة، وأيضًا هؤلاء الذين يضمرون النوايا السيئة. واغفر يا الله المعاناة التي جعلونا نتكبدها، وبارك الثمار التي جنيناها بفضل هذه المعاناة، وبارك صداقتنا، وإخلاصنا، وتواضعنا، وجسارتنا، وسخاءنا، وعزة قلوبنا. وعندما يأتي يوم حسابهم، فلتكن هذه الثمار هي ثمن الغفران.
>
> **- سجينة مجهولة في معسكر رافنسبروك للاعتقال**

المسارات العصبية تجعل من تقبلنا للمعلومات الجديدة أمرًا مثيرًا للتحدي بشكل كبير. لكي يتم اختبار قوة هذه المسارات الداخلية، طلب العلماء من المشاركين أن يقوموا بذكر أسماء الأوراق الموضوعة أمامهم ورقة تلو الأخرى من مجموعة أوراق اللعب التي كانت تبدو عادية للناظرين. ولكن، تم تبديل ألوان بعض الأوراق، فقد تم استبدال ورقة رقم ٤ سباتي بورقة بستوني وورقة ٣ سباتي بورقة بستوني. لقد استطاع المشاركون تسمية الأوراق بصورة صحيحة حتى وصلوا إلى الأوراق التي تم تبديلها، فأخطئوا في الورقة ٤ سباتي وقالوا إنها ٤ بستوني. لقد قام المشاركون بتجربة تسمية

أوراق اللعب عدة مرات وأخطئوا في تسمية الأوراق المستبدلة باستمرار حتى أدركوا أن شيئًا ما لم يكن صحيحًا.

هذه النماذج العقلية من الممكن أن تؤثر على ذكرياتنا الأساسية. فلقد أظهرت دراسة تلو الأخرى أن البشر لديهم ميل مدهش لتذكر الأشياء التي لم تحدث. فمنذ السبعينيات وإليزابيث لوفتوس تمهد الطريق لدراسة الذكريات المزيفة. ففي دراستين حديثتين، وجدت لوفتوس أنه عند سؤال ربع عدد البالغين عن أحداث وقعت في طفولتهم، فإنهم "سيتذكرون" خبرات لم تحدث على وجه الإطلاق.

وفي الوقت نفسه، تقوم الشبكات الوجدانية بخلق صور انتقائية للذاكرة، حتى إنه من الممكن ألا نتذكر الأحداث التي وقعت بالفعل. فلقد كتب كل من لويس، وأميني، ولانون: "إذا كان هناك انفعال قوي بالقدر الكافي، فسيقوم بسحق الشبكات المعارضة كلية، بحيث يصبح الوصول إلى محتواها متعذرًا، وسيتم محو الأجزاء المتضاربة المتعلقة بالماضي. ففي حدود الواقع الافتراضي لهذا الشخص، فإن هذه الأحداث لا وجود لها. بالنسبة لمن يراقبه من الخارج فهو يبدو متناسيًا لتاريخه بأكمله". على سبيل المثال، فالأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشديد سيقومون بمحو أي ذكريات لديهم عن الأوقات السعيدة التي قضوها في طفولتهم، وسيقومون بإنكارها بشكل عنيف عند مواجهتهم بآباء أو أشقاء يكنون لهم النوايا الطيبة.

> من الأفضل أن ينتصر الإنسان على ذاته من أن يربح ألف معركة، لأن أعظم انتصارات المرء هي انتصاراته على ذاته.
>
> – حكيم

وذكرياتنا أيضًا تتسم بالمرونة. فيقوم عقلنا بإعادة تصنيف الذكريات تبعًا للظروف الحالية المحيطة بنا وتبعًا للصحة العقلية. ففي البداية، من الممكن أن أتذكر لقائي برئيس العمل على نحو إيجابي، حيث إنه تناقش معي حول الفرص المحتملة لحياتي المهنية. ولكن إذا قام في خلال الأسابيع اللاحقة بفصل عدد من الموظفين الآخرين عن العمل، فسأتذكر هذا اللقاء على أنه "سيئ" ومليء بالتلميحات عن مخططه لطردي من العمل.

هناك أيضًا حدود لما نستطيع إدراكه. فبالرغم من أننا محاطون بالمعلومات، فإنه بسبب طبيعة أدواتنا فإننا غالبًا ما نُفوت أصواتًا، وصورًا،

وروائح. **لاحظ كم** أن قدر المعلومات التي يستطيع كلب العائلة أن يلتقطها بواسطة أذنيه، وعينيه، وأنفه، يفوق القدر الذي نستطيع نحن إدراكه. إن لم يكن ذلك كافيًا، فإننا مبرمجون فقط على ملاحظة ومعالجة المعلومات التي تبدو منطقية لنا.

على سبيل المثال، لقد تبادلت أطراف الحديث مع رجل في الثلاثينات من العمر وكان يعمل في مكتب مجاور لبرج التجارة العالمي في يوم الحادي عشر من سبتمبر من عام ٢٠٠١. كان يحكي كيف أنه في هذا الصباح المشئوم كان واقفًا بجانب النافذة يطبع تقريرًا عن البورصة عندما شاهد أطنانًا من الأوراق تهبط من السماء. ثم فكر قائلًا: "أنا مندهش لماذا نقيم استعراض إلقاء الأوراق اليوم؟". عندما ذكر صديق أن هناك شيئًا ما يحدث للبرجين التوأم، خرج إلى الشارع وشاهد المباني المشتعلة في المركز التجاري بفضول. وقال: "أنا لا أستطيع إدراك الموقف، فالوضع بجملته غير مفهوم. إنني أتذكر كيف تصرفت، وأين كنت أقف وأرتجف. فيبدو وكأنني استيقظت واقفًا بالخارج. ثم قمت أنا وصديق لي بترك المكان في أقصى سرعة. فبعد عدة دقائق امتلأت الحديقة عن أكملها بالحطام".

إنه شيء باعث على الخوف أن ندرك كم الأشياء التي يجب أن نتغلب عليها في وظائف أجسامنا لكي نتعلم أو ندرك شيئًا جديدًا. الإرشادات التي توجه للمحارب في مختلف التقاليد لا تهتم بتدريب الجسد بقدر اهتمامها بتدريب العقل. في الجزء ٢، سنركز على كيفية شحذ قدراتنا العقلية لكي نستطيع جمع، وتسجيل، واستخدام المعلومات التي تحيط بنا بشكل أفضل.

♡ الخوف من الفقدان

هناك طريقة أخرى نقوم من خلالها بتقييد أنفسنا، وهي الخوف من الفقدان. الحقيقة هي أن *كل صراع محسوم يتضمن نوعًا من الفقدان.*

بعبارة أخرى، لكي ينفض النزاع يجب أن يتضمنه شكل من أشكال الموت. فأنا في حاجة إلى أن أدع موقفي المبدئي يموت حتى يسطع حل أعظم. فقد أضطر إلى التخلي عن معتقدات كنت أؤمن بها سابقًا. ففي كل مرة نتعلم شيئًا جديدًا يجب أن نتخلى عن فهمنا السابق للعالم.

نحن بطبيعة الحال نقاوم الموت بكل صوره، سواء ماديًا، أو فكريًا، أو وجدانيًا، أو روحيًا. فنحن نتعلم منذ بداية حياتنا أن نرى الموت على أنه عدونا اللدود. فالموت والميلاد الجديد كمراحل وسطية هي عناصر أساسية لوجودنا، وهي حقيقة ظاهرة في كثير من معتقداتنا، وتظهر لنا أيضًا من خلال الفصول الطبيعية؛ فهناك أشياء تتلاشى لتخلق مساحة لينمو الخلق الجديد.

وموتنا الجسدي هو أكثر مثال واضح، ولكننا نختبر العديد من مراحل الموت المصغرة على مر حياتنا. فنحن نترك أطوار الطفولة، والمراهقة، والبلوغ، والإنجاب السابقة عندما نصل إلى مرحلة الشيخوخة. ورغم أن بعضًا من مراحل "الموت" هذه مثل ترك جسد المراهقة والتحول إلى الأمومة من الممكن أن تكون انتقالات مرحبًا بها، فإن موت الشباب من الممكن أن يظل موجعًا. إن عشنا طويلًا بما يكفي، فستحدث مراحل الموت المصغرة سواء تقبلناها أم لم نتقبلها. وعند مكافحة المرض، من الممكن أن نترك حالة جسدية معينة لنولد في حالة أخرى. على سبيل المثال، الأشخاص الذين نجوا من مرض السرطان لم تتغير فقط أجسادهم المادية بل أيضًا عواطفهم واعتقاداتهم تبدلت كلية.

> أن تعرف الآخرين فهذا ذكاء، ولكن أن تعرف نفسك فهذه هي الحكمة الحقيقية. أن تسيطر على الآخرين فهذه قوة؛ ولكن أن تملك زمام نفسك فهذه هي القوة الحقيقية.
>
> إذا أدركت أنك تمتلك ما يكفيك، فأنت غني حقًا. وإذا بقيت في الوسط وعانقت الموت بكل قلبك، فستخلد للأبد.
>
> – لاوتسو

فخوفنا من أن نخسر علاقة ما يمنعنا من الانخراط في حوارات مهمة مع عائلاتنا وأصدقائنا. وفكرة فقدان صداقة ما تعجز من قوتنا. فنحن نخاف إن واجهنا المشاكل أن ينتهي الترابط.

فمن المحتمل أنك تعرف أزواجًا ساكنين يتجاهلون حقيقة أن عدم تواصلهم بصدق يرجع إلى خوفهم من أن يعانوا من الوحدة في شيخوختهم. ولكن على العكس تمامًا، فإنهم في حاجة إلى تلك الأحاديث لتبقى علاقتهم قوية ومزدهرة.

كلما أعدنا تقييم أفكارنا ومعتقداتنا، اختبرنا مراحل الموت الفكري والإبداعي. فكّر في رد فعلك الأول عندما يواجهك شخص بأنك على خطأ أو أنك ترى الوضع بصورة غير صحيحة. فالكثير منا سيميل إلى الانغلاق على ذاته، حيث إننا في حاجة لقصصنا حتى نملك فهمًا متماسكًا للعالم. إذا سلبت مني فهمي للواقع، فكيف سأبقى على قيد الحياة؟ حتى أكثر الأشخاص تمتعًا بالقوة والنشاط العقلي في شيخوختهم، دائمًا يختبرون معتقداتهم ويتركونها تموت ليشقوا الطريق للأفكار الجديدة والإبداع.

ارفق بذاتك. لأن كلًا منا يصارع الموت وكأنه عدوه اللدود، فسيصبح فطريًا من الصعب مواجهة مخاطر الحياة واختباراتها. لكن تذكر، دون موت، لن يكون هناك حياة. فوجود الموت يجعل الوقت قصيرًا ويشكل قيمته. ينصح الاستشاري والمعلم باتريك أونيل قائلًا: "تصادق مع الموت واجعله حليفًا لك".

حبنا للاستقرار

نحن نقاتل باستمرار في حرب كونية ما بين الحاجة إلى الصراع والابتكار من ناحية والرغبة في الحصول على السلام من ناحية أخرى. فمنذ ما يزيد على ١٣ مليار عام، وفي الثواني الأولى لتكوين العالم، حدث اختلال عظيم في التوازن. وبالرغم من أنه من الصعب أن نتخيل هذا الآن، فإنه قبل هذا الاختلال كانت كل الأشياء واحدة. ولكن بعد ذلك، أصبح هناك اختلاف، أو إمكانية وجود التنوع الذي يمهد الطريق لوجود الطاووس، والفيلة، والبشر مثلك أنت. ففي ظل وجود الاختلاف، سيكون هناك دائمًا

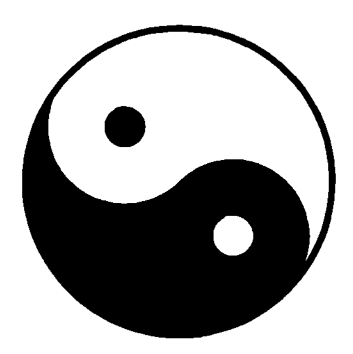
أشياء متنوعة تتصادم مع بعضها البعض، والتي تجعل من الصراع مكونًا أساسيًا لكوننا الفسيح. ففي بعض المستويات يروق لنا التغيير والخوض في الصراعات. فذلك يساعد على تغيير الأوضاع، وعلى إيجاد فرص جديدة. ولكن في الوقت ذاته فإننا مثلنا مثل كل الأنظمة الموجودة في الكون، نتوق إلى السلام والاستقرار: أو ما يسميه العلماء بالاستقرار الداخلي.

ورغبتنا في تحقيق الاستقرار الداخلي تمنعنا من التطرق إلى مواضيع شائكة مع أزواجنا، أو طرح أفكار ثورية جديدة لرئيسنا في العمل. إذا كانت الأمور تبدو هادئة، فمن الأفضل ألا نثير المشاكل مرة أخرى. فسنلجأ إلى وقف إطلاق النار، حتى إن كنا نعلم أن هذا لن يقودنا إلى السلام الدائم. فالصراعات محفوفة بالمخاطر. فبعد الحرب العالمية الأولى، كان الوضع في ألمانيا كارثيًا، وسرعان ما بدأت الفاشية في التقدم. تجاهل الأوضاع المضطربة لم يجعلها تختفي، فمن الممكن أن يقول البعض إن الرغبة الملحة في الاستقرار أدت إلى سفك الدماء في الفترة ١٩٣٩-١٩٤٥. ولكن من سيرغب في إثارة الأوضاع بعد الخوض في هذه الآلام والمصائب في السنوات الماضية؟

> الجسارة تحمل في طياتها القوة العبقرية والسحر.
>
> - **يوهان فولفجانج فون جوته**

نحن نصارع بيأس عند مواجهتنا للمؤسسات القوية والعظيمة مثل الحكومات، والمدارس، والشركات التي لا تبتغي التغيير. فمن الممكن أن نصيح قائلين: "كيف يمكننا أن نصنع فارقًا؟"، ناظرين إلى الصراع مع هذه المؤسسات العملاقة على أنه شيء خطير ومضيعة للوقت. فنحن نريد لهذه المؤسسات التغيير والتطور ولكننا نخشى أيضًا إثارة الأوضاع. سيظل هذا الصراع الكوني بين الرغبة في التطور والإبداع والرغبة في الاستقرار ملازمًا لنا دومًا. فهاتان الرغبتان ليستا سيئتين أو جيدتين. فلا تستطيع رغبة واحدة منهما فقط أن تحقق السعادة أو التوازن الحقيقي. فنحن في حاجة إلى كلتيهما. يمكننا الوصول إلى أفضل فهم لهذا الصراع المتأصل في حياتنا من خلال رمز الين واليانج (الموضح في الصفحة التالية).

تتضمن الرغبة في إثارة الأوضاع الرغبة في الاستقرار، مثلما توجد الدائرة البيضاء داخل الدائرة السوداء. وتتواجد رغبتنا المتأصلة للنمو



والتعلم داخل احتياجنا إلى ترك الأوضاع على حالها، تمامًا مثلما توجد النقطة السوداء داخل النقطة البيضاء. فالطاوية تعلمنا كيف نصل إلى التوازن بين الأضداد، مهما كانت طبيعتها. فإن كنا عزمنا على التغيير، يجب علينا أيضًا أن نقبل الاستقرار. فإذا أردنا عدم إثارة المشاكل، فمن الممكن أن يكون أيضًا هذا هو الوقت المناسب لإثارة الأوضاع. "فالتغيير المستقر" أو "الاستقرار المتغير" هما رهاننا طويل الأجل من أجل النجاح.

عدم رغبتنا في مواجهة التطرف

ونحن نقيّد أنفسنا أيضًا من خلال معتقداتنا الأساسية. ففي داخل هذه المعتقدات نقوم بإخفاء قصصنا الرئيسية عمن هو الشخص الصالح ومن هو الشخص الشرير. فالصفات المظلمة و"الخطأ" في الآخرين تنفرنا منهم. فمن الممكن أن ندخل إلى غرفة ما ثم نود أن نستدير ونركض خارجين منها مثل النمر المذعور عند رؤيتنا لشخص أحمق متفاخر يتباهى بنفسه في ركن الحجرة، أو عندما نرى سياسيًا يتشدق بدهاء، أو امرأة سليطة متزعزعة تغتاب الآخرين. فمن الممكن أن نفكر قائلين: "إن كان هؤلاء الأشخاص هم خصومي، لماذا سأرغب في التعلم منهم؟ ناهيك عن وجودي معهم في نفس الغرفة؟" ولكن كلًا من هؤلاء من الممكن أن يكون لديه حل قيّم لأكثر مشاكلنا تعقيدًا.

عندما كنا أطفالًا، كان يصعب التعامل معنا بكل تأكيد. كنا مشاغبين وظرفاء، ومتفاخرين، ومتواضعين، ومناورين، وأبرياء. تولت ثقافتنا وعائلتنا زمام الأمور، وكانوا يخبروننا بالصفات التي ستساعدنا على النحو الأمثل على الاندماج في مجتمعاتنا. وترسخت مفاهيمنا عن الذي يعنيه أن نصبح فتيات صالحات أو أولادًا صالحين. في هذه الأثناء، كنا لا نزال مشاغبين وظرفاء، ومتفاخرين ومتواضعين، ومناورين وأبرياء، ولكن بعد أن تم تثقيفنا اجتماعيًا، أدركنا وطورنا بعض هذه الصفات، بينما قمنا بإبعاد الصفات الأخرى إلى خزينة داخلية.

> إنه بشر هذا الذي تتعامل معه وليس شيطانًا، وتستطيع أن تشعر برابطة إنسانية بينك وبينه وتدرك في الوقت نفسه أنه من المهم أن تفصل بينه وبين المشكلة.
>
> – بيل أوري

إن الأشخاص المختلين عقليًا يثيرون الخوف بداخلنا. فلأننا حيوانات اجتماعية، فإننا نتوقع من الآخرين أن يتصرفوا وفقًا لنهج اجتماعي محدد ومقبول. فإن قام شخص ما بفعل مرتبط من الناحية الثقافية بالسلوك العدواني، فسيتسبب هو أو هي في خلق حالة من الارتباك. على سبيل المثال، إذا ألقيت عليك التحية أثناء اجتيازنا الطريق، فسأتوقع نوعًا ما من التقدير، هذا ما يفعله الأشخاص الظرفاء والمسالمون، ولكن إذا حدقت إلي بغضب أو توقفت وأمعنت النظر فيّ، فسينطلق جرس الإنذار بداخلي. إنك لم تفعل ما توقعت منك أن تفعله. إذًا ما عساك أن تفعل بعد ذلك. من الممكن أن أتخيل أسوأ سيناريو وأفكر أنه ينبغي علي أن أبقى بعيدًا عنك، أو لأقصى الحدود من الممكن أن أفكر في التخلص منك قبل أن تسعى لتدميري. فعندما نشعر بالارتباك، فإننا نميل أكثر إلى الرجوع لرد الفعل القائم على النجاة.

من ناحية أخرى، من الممكن أن تكون حملقت إلي بغضب لأن لديك ضعفًا في السمع وأسأت تفسير التحية. أو ربما أنك تعاني من التوحد ولا تستطيع فهم تعبيرات وجهي، وإشاراتي اللفظية. أو من الممكن أن تكون من ثقافة أخرى تجيز فيها التحيات في الشوارع التوقف والتحدث مع

هذا الآخر بعمق. كيف أستطيع أن أبقى منفتحًا لجمع المعلومات قبل أن أقفز إلى الاستنتاجات؟ عندما نستطيع تخطي حيرتنا وخوفنا، ستتوالى الخبرات التحويلية.

في عام ١٩٧١، صار كل من سي. بي. إليس وآن أتواتر صديقين وحليفين في المجتمع. وأصبحت هذه الحكاية ضمن الأخبار الوطنية حيث كان إليس في ذلك الوقت هو السكلوب العظيم لجماعة كو كلوكس كلان بدورهام في ولاية كارولاينا الشمالية، وكانت أتواتر ناشطة متشددة مدافعة عن الحقوق المدنية للأمريكيين من أصول أفريقية. فكان نوعًا ما هناك العديد من الأشياء المشتركة بينهما. كان كلاهما من مناطق ذات دخل ضعيف في دورهام وكافحا لجعل غاياتهما تتلاقى. فلقد كان وصول إليس لمنصب جديد في جماعته انعكاسًا لصعود أتواتر لمناصب الناشطين في المجتمع. فلقد أدرك كل من إليس وأتواتر أن الانخراط في سياسات المدينة من الممكن أن يأتي بنفع على قضايا كل منهما. لذا فقد وجدا نفسيهما يعملان في نفس الجمعية التي تتعامل مع إزالة التفرقة العنصرية لمدارسهم المحلية.

ولكن، قبل أن يصيرا أصدقاء، كان كل منهما ينظر للآخر على أنه عدوه اللدود. تتذكر أتواتر أنه خلال فترة نشأتها، قامت جماعة "كي كي كي" بقتل ساعي بريد أمريكي من أصل أفريقي بعد اتهامه بوجود علاقة عاطفية بينه وبين عميلة قوقازية. ولقد قضى إليس طفولته يتعلم أن "الزنوج" هم مصدر الضغط المالي وأمراض المجتمع. ففي الاجتماعات الأولى للجنة تيسير الأعمال، اندفع إليس قائلًا: "إن لم يكن لدينا زنوج في المدارس، فلن تكون لدينا مشاكل. فإن مشكلتنا اليوم تكمن في الزنوج!". ردت عليه آن على الفور قائلة: "المشكلة وجود أشخاص بيض البشرة وحمق أمثال سي. بي. إليس في دورهام!".

لقد طُلب من إليس وأتواتر أن يرأسا اجتماع مجلس المدينة ومدته عشرة أيام ليتحدثا على الملأ عن مشكلة المدارس. ولقد وافقا على مضض.

قال إليس: "لقد طلب منا أن نتقابل لنخطط لهذا المؤتمر على الغداء. لم أجلس يومًا ما لتناول الطعام مع شخص أسود. أقرب مرة قمت فيها بهذا الأمر كانت في الشوارع".

وبينما كانا يخططان للمؤتمر على مدار الأسابيع التالية، كان عليهما أن يتحدثا مع بعضهما البعض وأن يتعلما من بعضهما البعض أيضًا. لقد أدركا أنهما يعملان في نفس اللجنة التعليمية لأن أطفالهما يعانون من نفس المشاكل الخطيرة في المدرسة. وعندما حاولا أن يحددا مكانًا لعقد المؤتمر، وجدا ارتياعًا مشتركًا وغريبًا من قبل كل منهما تجاه مناطق الحي التابعة للآخر. لقد اكتشفا تشابهات أخرى ناجمة عن الصراعات البغيضة لمحدودي الدخل في مجتمعاتهما.

> أنا أحتفظ بمثلي، لأنه بالرغم من كل شيء فإنني ما زلت أؤمن أن هناك خيرًا في قلوب البشر.
>
> **- أنا فرانك**

مع نهاية الأيام العشرة، استقال إليس من منصبه كعضو في جماعة كو كلوكس كلان وكوّن صداقة وطيدة مع أتواتر استمرت لمدة لا تقل عن خمسة وعشرين عامًا. وفي ختام المؤتمر، أعلن للأعضاء الحضور قائلًا: "كنت دائمًا أعتقد أن أتواتر هي أكثر امرأة سوداء بغيضة رأيتها في حياتي". ثم شرح بعد ذلك كيف أن حديثه معها غيّر من وجهة نظره: "إنها تحاول أن تساعد قومها مثلما أحاول أنا أيضًا مساعدة قومي".

في بعض الأحيان، ننظر إلى الأشخاص المتطرفين والأفعال المتطرفة على أنها شريرة. *الشر* - إن الكلمة نفسها من الممكن أن تصيبنا بالتوتر. لذا، كيف سنتعلم من الأشخاص الذين نأوا عن عالم اللياقة الإنسانية، أو حتى الطبيعة الإنسانية، مثل القتلة والمغتصبين والمجرمين المختلين عقليًا؟ فالأشخاص المتطرفون والأفعال الشريرة التي يرتكبونها تجعلنا نود الفرار. فنحن نتمنى تلاشيهم من الوجود. نحن لا نرغب في التعلم منهم، ناهيك عن الاعتراف بوجودهم. فنحن ننكمش خوفًا عند قراءتنا عن عمليات التعذيب، والامتهان، والإبادة الجماعية، عالمين أنه من المستحيل أن نقول

إن الحقد ليس موجودًا. فمن الممكن أن يقوم البشر بارتكاب أفعال مدمرة وأن يستخدموا إبداعهم إلى الحد الذي يجعل بدننا يقشعر من الرعب.

عندما نصم شخصًا أو شيئًا ما بالشر، فسيكون التعلم منه أمرًا مستحيلًا. "التعلم من الشيطان؛ أليس هذا أفظع المحرمات؟ ألن يكون ذلك تحالفًا مع الحقود الحق وعليه سأصبح ممسوسًا؟ ولكن هناك ثلاثة معتقدات جعلتني أدرك أن حتى أعداءنا اللئام لديهم شيء ما يعلمونه للآخرين. فإن تجنبي للشرور الناتج عن الخوف والذي يجعلني دائمًا في حالة فرار وعدم توازن نادرًا ما يكون الوضع الأفضل للمحارب.

أولًا، أنا أعتقد أن كل تصرف فيه قدر من النسبية. مثلما قال جلال الدين الرومي: "ما يعد طريقًا سريعًا للبعض، يمثل كارثة للبعض الآخر". فطبيعة الشر نسبية سواء راق لنا ذلك أم لا.

فلنأخذ حروب الإبادة الجماعية ولقاح شلل الأطفال كأمثلة. فكّر في المآسي والعواقب المروعة التي تسببت فيها حروب الإبادة الجماعية. الآن، فكر كيف أن لقاح شلل الأطفال أنقذ حياة الملايين والملايين من البشر. ألن نصنف حروب الإبادة الجماعية على أنها شر ولقاح شلل الأطفال على أنه خير؟

الآن، تخيل أنك حيوان وحيد القرن. في الماضي كانت فصيلتك تجوب قارة أفريقيا. وكان هناك فيض في الموارد الغذائية والأراضي. ولكن الآن أصبح بقاء جنسك معرضًا للخطر بسبب زحف البشر إلى أراضيك. إذا طرحت عليك سؤالًا: "عندما تفكر في كل من حروب الإبادة الجماعية ولقاح شلل الأطفال أي منهما يمثل الخير وأي منهما يمثل الشر؟"، فبماذا ستجيب؟ حيث إنك حيوان من ذوي الجلود السميكة ستعتقد أن التحكم في أعداد البشر سيكون شيئًا صالحًا ومرغوبًا. ومن الممكن أن تضيف قائلًا: "فلنتذكر أن البشر يقتلون أنفسهم في النهاية. أليس ذلك أسلوبًا طبيعيًا للتحكم في أعداد البشر؟".

في الوقت نفسه، إذا سألتك عن لقاح شلل الأطفال الذي كان عاملًا أساسيًا لتدفق أعداد البشر على كوكب الأرض في القرن العشرين، فمن الممكن أن تقول: "إن يوناس سولك رجل شرير. فمن خلال أعماله مات الملايين من بني جنسي. يا لها من أعمال شريرة من صنع إنسان ضئيل".

ثانيًا، أعتقد أن القصة عن كون الشيطان هو العدو الأعظم لها دلالات مشوقه عن كيفية رؤيتنا للشر. كشفت إلين باجلز في كتابها The Origin of Satan أن كون الشيطان تجسيدًا لفاعل الشر ظاهرة جديدة نسبيًا. ففي العهد القديم، لم يكن الشيطان كيانًا واضحًا، لكنه كان لفظًا أطلق على الملائكة المُرسلين لحمايتنا من الأذى أو لعرقلتنا حتى يمكننا أن نتعلم شيئًا ما. فالمصطلح العبري satan هو ببساطة تصوير للخصومة وليس بالضرورة تصويرًا لكائن حقود. يقول الباحث في علوم الأدب نيل فورسيث عن الشيطان: "إذا كنت تسلك طريق الشر، فالعرقلة شيء جيد". وعليه فمن الممكن، طبقًا لهذا الباحث، أن يكون للشيطان دور في حماية الإنسان من أذى أشد.

رؤية العهد الجديد هذه عن الانفصال لم تكن مبدءًا منتشرًا بين الثقافات. وتبعًا للبوذية التبتية، فالشياطين "ليس لهم واقع فعلي، ولكنهم يعتبرونهم قوى يساء فهمها في داخل العقل البشري". ففي التقليد الهندوسي، الشياطين كانوا يتلقون التعليمات والوعود من الآلهة. فمن وجهة نظر الطاوية كل الموجودات أجزاء ضرورية وقيمة من أجل الوجود الأعظم ولازمة لاستقرار الكون.

> لا يمكنك طرد الظلام بالظلام، الضوء وحده قادر على ذلك. ولا يمكنك طرد الكراهية بالكراهية فالحب وحده قادر على ذلك.
>
> – مارتن لوثر كينج

فمن ناحية أخرى، فإن رؤية المرء لجماعته على أنها الأفضل والتقليل من قدر الآخرين هو نهج عالمي. ففي مصر القديمة، كانت كلمة "مصري" تساوي "إنسان". والكلمة اليونانية "لغير اليونانيين" هي بربري، محاكاة

لثرثرة الأشخاص الذين لا يتحدثون اليونانية. فالبشر يميلون إلى تمييزهم في إطار جماعة أو قبيلة ويستخدمون تصنيفات وقيمًا ليميزوا أنفسهم عن الآخرين.

تضيف باجلز قائلة إن استخدام لفظ الشيطان للتعبير عن العدو سيميل إلى إثارة نوع من التفسيرات الأخلاقية والدينية بحيث يكون فيه "نحن" شعب الله و"هم" أعداء الله، وأعداؤنا أيضًا. "وبذلك نكون قد خلقنا تاريخًا بمقدوره أن يبرر "الكراهية وحتى عمليات الذبح الجماعي". إن كان الطرف الآخر ممسوسًا، فسيكون الوضع أنه ليس ببشر أو تابع لله وعليه ستضيع كل حقوقه الأساسية وكرامته. ظهر هذا الاعتقاد من خلال محاكمات ساحرات سالم، ومحاكم التفتيش الأسبانية، ومن المحزن أيضًا ظهوره من خلال الصراعات المعاصرة التي تضم أشياء مثل تفجير عيادات الإجهاض.

> ما تكرهه لنفسك لا تصنعه بقريبك. هذه هي الحكمة، والباقي ليس إلا تفسيرًا.
>
> **- قول مأثور**

إن إدراكي أن ثقافتنا هي التي تصنف الأشياء على أنها شريرة جعلني أتراجع قليلًا، وإذا كان هذا كل ما سأفعله، فسأبحث عن الذي قام بهذا التصنيف ولماذا. لقد حملت الذئاب في مناطق روكي الجبلية التصنيفات المتضادة التي تتمثل في كونها "شريرة" و"منقذة النظام البيئي" خلال المائة عام الأخيرة. وفي تاريخ الهنود الحمر، النساء اللاتي خضعن لنفس التدريب كان يطلق عليهن كلا اللقبين "الساحرات الشيطانيات"، و"الدايات". فهذا التصنيف الشيطاني أداة قوية لإسكات المعارضة ومنع التطور.

التأمل الثالث لمفهوم الشر هو أننا نميل إلى إضفاء الصفات الشيطانية على الجماعات الكبيرة، مع أن الحقيقة أن نسبة بسيطة منهم هي التي من الممكن أن تُعتبر فاسدة. على سبيل المثال، فلقد وجد سي. بي. إليس أن صوره النمطية التي اتخذها عن الآخرين تحطمت عندما بدأ في التعامل مع مجتمع السود بدورهام. فقبل ذلك، كان مجرد أن تلمس امرأة بيضاء يد رجل أسود شيء يكاد يصيبه بالاشمئزاز. رجوعًا إلى مواعظ أوتشويتز، في

كتاب Facing the Extreme للمؤلف تزفيتان تودورف: "لقد بدا أن الناجين من معسكر الاعتقال اتفقوا على النقاط الآتية: عدد قليل جدًا من الحراس من خمس إلى عشر بالمائة من الممكن أن نلقبهم بالساديين (وبالتالي غير طبيعيين)، فكان هيملر من المفترض أن يصدر تعليمات بإعفاء أي حارس ضمن وحدات إس إس يبدي استمتاعًا بتعذيب الآخرين من الخدمة. كما أقر بريمو ليفي "أن الأشخاص المتوحشين موجودون، ولكن عددهم قليل جدًا على أن يمثلوا خطرًا حقيقيًا. فالخطر الأكبر يكمن في عامة الشعب الذين عن خوف أو دون وعي ينقادون للأوامر". فبالنسبة لليفي، الذي قام بالكتابة عن معسكرات الاعتقال على مدار أربعين عامًا بعد اعتقاله، كان من الضروري له أن يفرق بين الجماعة والأفراد المنتمين إليها، ومن ثم سيخلق تباينًا واضحًا بينه وبين النظام النازي. فهو لم يسامح معتقليه أبدًا بشكل رسمي، ولكنه لم يقصِهم أيضًا من "دائرة الإنسانية".

يجب أن نعرف من الذين نحاربهم. على سبيل المثال، فلقد عرف كل من إليس وأتواتير أن كلًا منهما ليس هو العدو اللدود للآخر، بل إنه البناء الاجتماعي الظالم لمجتمعهم. وأن كلمة شر من الممكن أن تستخدم كعدو والذي من شأنه يجعل الخوف يتملكنا، ويحجب قدرتنا على التجاوب بإبداع. ما الذي يحدث بداخلك عندما تسمع زعيم بلدك يطلق على حكومة أخرى لقب "إمبراطورية الشر"؟ أو عندما ينظر آخر إلى جماعة ما على أنها جماعة شيطانية، ألا يجب علينا أن نشكك في هذه الافتراضات قبل أن نتبع أوامرها؟

إن تحدياتنا الداخلية تضيف إلى صراعاتنا. فيجب علينا ألا ندخل في صراع مع خصومنا الخارجيين فقط بل أيضًا مع عقولنا، ومخاوفنا، وحبنا للاستقرار، ومعتقداتنا، والروايات الثقافية التي تحيط بنا. فإنه لا يوجد لدينا فهم واضح ودقيق للصورة أبدًا. فكل هذه السبل التي نحد بها أنفسنا ونعرقلها، تعد أدوات تساعد على النجاة على المدى القصير، ولكننا يجب أن نتعرف على هذه السبل ونتصارع معها، حيث إن هذه الأدوات لن تدعمنا على المدى الطويل.

إن معرفتنا بوجود أعداء حولنا وبداخلنا من الممكن أن تكون قاسية جدًا. ولكن كل خصم منهم يجلب لنا منافع مدهشة ومحتملة. قبل أن ننتقل إلى الأساليب اللازمة لمواجهة خصومنا، كما سنفعل في الجزء الثاني من الكتاب، سنتعرف في الفصل القادم على المفاجئات المدهشة المعدة لنا كلما اخترنا مقابلة خصومنا. سنتعرف الآن على الهبات الأربع الرئيسية التي من الممكن أن يهبها لنا خصومنا وكيف استطاع الأشخاص العاديون أن يقطفوا هذه الثمار ليحسنوا من أنفسهم ومن العالم.

الفصل الرابع

اقطف الثمار

العدو الجيد، شديد اليقظة، المثابر، الذي لا يكل،
هو أحد أهم مكونات النجاح.

- فرانك بي. شاتس

في الصين، تم تجنيد لص ذائع الصيت في الجيش. وكانت هناك معركة ضارية على وشك النشوب مع جيش أكبر بكثير. وفي الليلة السابقة للموعد المحدد لتقدم جيش اللص، طلب اللص رؤية القائد مدعيًا أن بإمكانه إنهاء الحرب قبل أن تبدأ. قال له النقيب: "أنت مجنون. لن يقابلك القائد أبدًا". بيد أنه بسبب النظرة الحكيمة في عيني اللص وإصراره، أوصل النقيب هذه الرسالة إلى القائد.

وقد وصل صيت هذا اللص المشهور إلى مسامع القائد فأمر بإحضار هذا المجند إلى خيمته الكبرى. انحنى اللص ليقدم التحية وأخبر القائد، قائلًا: "إذا أمهلتني ثلاثة أيام، فبإمكاني الفوز بهذه الحرب"، ثم أفصح عن فكرته. ولأن القائد كان حكيمًا في أساليب الطاوية، فإنه أخبر اللص أنه سيؤمّن له ثلاثة أيام دون قتال حتى ينفذ الخطة.

وفي وقت متأخر من هذه الليلة، تسلل اللص إلى معسكر العدو ثم إلى خيمة القائد الخصم وسرق سيف القائد. وأخذ السيف إلى قائد كتيبته،

وفي صباح اليوم التالي قدّم القائد الحكيم السلاح إلى جيش الخصم مع استعراض موسيقي عسكري هائل.

وفي هذه الليلة، تسلل اللص مرة أخرى إلى خيمة القائد الخصم، وفي هذه المرة، سرق ملاءة سرير القائد. وتمت إعادة هذا المتاع الثمين إلى جيش الخصم مع طقوس رسمية عامة في صباح اليوم التالي.

وفي الليلة الثالثة، عاد اللص إلى خيمة القائد الخصم وأخذ خوذته المزخرفة.

وعند الفجر، رفرفت راية الاستسلام فوق خيمة القائد الخصم، مشيرة إلى نهاية الحرب. صاح مستشارو القائد الخصم قائلين: "ماذا تفعل؟ إن جيشنا يفوق جيشهم بنسبة عشرة إلى واحد؛ لماذا نستسلم؟".

أردف القائد قائلًا: "لأنهم الليلة قد يأخذون رأسي".

لماذا ينبغي علينا محاولة التعلم من خصومنا؟ يتطلب هذا المسلك انضباطًا والتزامًا وتدريبًا. إنه يتطلب جهدًا. وعلى المدى القصير لا يعتبر هذا هو أسهل مسلك؛ بل ردود أفعالنا السريعة المتأصلة هي الأسهل. ومن ثمّ عند البحث عن تشبيه مناسب لإيضاح السبب وراء أن السعي للبقاء بقرب خصومنا للتطور يستحق العناء، فإنني أفكر في السباحة.

إنني لم أكن أبدًا سبّاحة ماهرة. وعلى الرغم من أنني تلقيت دروسًا في طفولتي، فإن ضرباتي عديمة الكفاءة ويصيبني الإعياء بسهولة. حيث أشعر بأنني أتصارع باستمرار مع الماء ولا أستطيع الانتظار للنهاية. وفي جميع أنواع المياه المفتوحة أصبح شديدة العصبية. إنني لا أحب الرياضة كثيرًا وأبحث عن أعذار لعدم المشاركة فيها. كما أنني فوّت عددًا من المغامرات الممتعة بسبب ذلك.

إلا أن أصدقائي الذين يسبحون بصورة تنافسية لديهم رأي آخر. فهم يجدون السباحة رياضة تأملية ومفيدة لأجسادهم وأذهانهم وأرواحهم. إنهم يقضون الساعات بسعادة في قطع الأشواط في حمام السباحة أو في

الخارج يلعبون في بحيرة أو محيط. وعلى الرغم من أنهم يراعون مخاطر المياه، فإن تمرنهم على هذه المبادئ ودراستهم لها توفر لهم الثقة والقدرة على التمتع بها.

توضح حكمة القائد بأساليب الطاوية مميزات أسلوب المحارب وتمرسه الواسع على المعارك. فهو هادئ ويقظ تمامًا؛ ولا يفقده الأعداء ولا الحرب ولا اللصوص رباطة جأشه. ويظهر القائد براعة وراحة في الشدائد الهائلة. حيث يبدو على استعداد لاستخدام جميع الموارد المتاحة له، بما في ذلك المجرمين، لتحقيق السلام والاستقرار. إنه يبدي احترامًا لجميع من حوله. وكمحارب بارع، يدرك أن أحنك استراتيجية تكمن في قهر الجيش الآخر دون قتال. وعلى الرغم من أنه يبدو مستعدًا للقتال، فإن القائد يرى أنه ليست هناك حاجة لخوض حرب، بالضبط كما يدرك السباحون أنك لا تحتاج للتصارع مع الماء لكي تصل إلى الجانب الآخر من حمام السباحة.

نحن أيضًا قد نتحسن من خلال المواجهة دون معركة مباشرة. يقدّم هذا الفصل أمثلة على السماح لأعدائنا بإرشادنا إلى أجوبة جديدة واعتبارهم ليسوا سيئين ولا جيدين، بل اعتبارهم معلمين محتملين. وبالتأكيد توجد مهارات يمكننا تطبيقها، مثل اتباع طريقة جيدة في السباحة لدعمنا، فمع التمرين قد يصبح الصراع أكثر سهولة. ولكن مع ذلك، فإن كلًا منا قد يواجه تجارب بطولية يومية إذا كنا على استعداد للتجربة. وعند إجراء أبحاث هذا الكتاب، وجّهت سؤالين للعملاء، والمعارف، والأصدقاء، والأسرة، ويظهر في هذا الفصل الكثير من أجوبتهم:

> لكل شخص روح يمكن تهذيبها، وجسد يمكن تدريبه بطريقة ما، وطريق مناسب يتبعه. إنك لست متواجدًا هنا لأي غرض آخر سوى إدراك ألوهيتك الداخلية وإظهار بصيرتك الفطرية. تبنّ السلم في حياتك الخاصة وطبّق الفن على جميع ما تواجهه.
>
> **- مويهيه أوشيبيا، مؤسس الأيكيدو**

- من أو ما هو ألد خصومك؟
- ما الذي تعلمته كنتيجة لذلك؟

وأوضح لهم أن الخصم قد يكون شخصًا، أو مرضًا، أو أي شيء تسبب في حدوث مشاكل. أجاب البعض بأنهم لم يواجهوا أي خصوم، لذلك سأطرح سؤالًا بديلًا:

- ما أحد التحديات العظيمة التي تغلبت عليها؟

وعند إجابتهم، لاحظت نسبة هائلة من الشجاعة، والإبداع، والطاقة. فعند المواجهة، تُخرج التحديات رونقنا الجوهري. ووفقًا لما يصرح به الروائي جوزيه ساراماجو: "في لحظات الإكراه الشديد تُظهر الروح المدى الحقيقي لعظمتها". إلا أن الإنسان غالبًا ما يضطر إلى مواجهة صعوبة أو بأس شديدين أولًا قبل جني ثمار الصراع. وعند جنيها، تندرج هذه المزايا تحت أربع طبقات مختلفة، سوف نستكشف كلًا منها على حدة أدناه:

- الوضوح
- الارتباط
- القوة
- السلام الداخلي

تتوافق هذه الثمار مع المزايا المأمول جنيها من تدريب المحارب المتفاني التابع لملكة أسطورية قديمة، شامبالا، وهي مدينة مثالية يعيش فيها الجميع في سعادة غامرة وحياة هادئة. وتصف النصوص التبتية القديمة مجموعة من تعاليم محاربي شامبالا التي يمكن لأي شخص بالاستعانة بها في الوقت الحالي إيجاد تناغم وسعادة في موطنه، سواء داخل المجتمع أم خارجه. إن هذا المسلك مستوحى على نحو كبير من البوذية، كما هو الحال بالنسبة لجميع الفنون القتالية الشرقية. كما أنها تشتمل أيضًا على ممارسات المحارب الخاصة بثقافة بون الأصلية، وفلسفة الطاوية، والساموراي الياباني. حيث يتمتع محارب الشامبالا بوعي شديد. فهو

مرهف الحس وجسور. وبجوهره الراسخ يكون قويًا ويغمره السلام. وسوف نرجع إلى تقاليد شامبالا لإيضاح كل ميزة.

وعند توجيه السؤالين، أدركت أيضًا أن بعض أنواع الخصوم (الماديين، والوجدانيين، وما إلى ذلك) أكثر تحديًا من غيرهم، بالاعتماد على مهاراتنا المكتسبة وخبرتنا السابقة. فعلى سبيل المثال، لا يواجه الصديق الذي مارس الفنون القتالية في معظم حياته صعوبة في التصدي لخصومه الماديين، مثل الخصم الذي يوجّه لكمة أو يطرح قضية صحية أو مالية. ومع ذلك، فإنه لا يشعر بالراحة في مواجهة خصومه الوجدانيين. إنه صادق معي فقط لأنه يعلم أنني لن أنهار: "أكره بكاء الأشخاص. فأنا لا أعلم ما يجب القيام به عند حدوث ذلك". وفي المقابل، تعامل الآخرون بقدر أكبر مع خصوم مبدعين وتعاملوا بشكل حاذق مع المشكلات التي أحدثوها. وينحصر ذلك في الأسلوب والتمرين؛ حيث يظهر أقسى خصومنا في أكثر المجالات غير المألوفة لنا.

في بعض الأحيان، قال من سألتهم أنهم تغلبوا على تحدٍّ قاسٍ وأطلقوا عليه "أفضل أسوأ شيء حدث لي". ومع ذلك، ظلّ البعض مشتركين في المعركة، وقد شاهدتهم يقاتلون ببسالة لاكتشاف البصيرة الخفية. وقد تظل أهمية بعض الخصوم غامضة طوال فترة حياتنا. دخل والد إحدى السيدات في علاقة ثم تزوج في نهاية المطاف من عشيقته. وبعد مرور ستين عامًا لم تلمس أي فائدة من وراء هذه التجربة: "جل ما أعرفه أن الطلاق مؤلم جدًا للأطفال. لقد توفيت والدتي دون معرفة السبب وراء حدوث ذلك. كان أمرًا مريعًا فعلاً".

> الحياة معطاة بسخاء، ولكن لأننا نحكم على هباتها من الظاهر فقط، فإننا ننبذ هذه الهبات ونراها خالية من الجمال أو شديدة الوطأة أو القسوة علينا.... في كل أمر نظنه ابتلاءً أو حسرةً أو عبئًا، صدقني، يد الرحمة تمتد لنا فيه، ولو تأملنا لرأيناه نعمة، ولشعرنا بروعة وجود الله حولنا يظلنا بحفظه.
>
> **- فرا جيوفاني**

وخلال عملية إجراء المقابلات، أصبحت مفتونة بفنون "الصراع" الكامنة في ثقافتنا. إننا نعيّن محامين وأطباء لخوض المعارك باستخدام القانون أو الطب. ويعكف النشطاء على الصراع مع الخصوم ضد

الإجحافات الشديدة. وكذلك نطلب من مديري الشركات قيادة الجيوش التنظيمية للصراع ضد المنافسين. وبالتساؤل إذا كان يمكن اعتبار هؤلاء على أنهم المحاربون العصريون لثقافتنا، أجريت مقابلة مع أحد ممثلي الإدارة، وعلم الأورام، والنشطاء، ورجال القانون لاستكشاف حكمتهم التي حصلوا عليها من ساحة الصراع. على الرغم من أن الأخبار تذخر بالكثير حول المديرين التنفيذيين، والمحامين، والأطباء الذين لم يؤدوا عملهم بكرامة وانضباط، فإنني أؤمن بأن الأفراد المذكورين فيما يلي يتحلون بما يمكن لكل منا اكتسابه من خلال الصراع بنشاط وفاعلية والبقاء بالقرب من أعدائنا.

سوف نتناول الآن ثمار الوضوح، والارتباط، والقوة، والسلام الداخلي، وكيف حصل الآخرون على هذه المكاسب من بعض الخصوم المخيفين.

الوضوح

لمحة تعليمية مختصرة: من مديرة تنفيذية محاربة

ألد خصومي؟ هذا سهل: جون دور. في بداية الثمانينيات، كنت قد توليت لتوي وظيفة مديرة الموارد البشرية في شركة صناعية كبرى. وتجدر الإشارة إلى أنني كنت أول مديرة أنثى في قسم آخر من هذه الشركة منذ عشر سنوات. وكنت أصارع ضد التيار عند كل ترقية.

وبعد فترة قصيرة من تولي الوظيفة الجديدة، أتت مديرة أنثى إليّ وأخبرتني قائلة: "إنك على الأرجح لن تفعلي أي شيء حيال ذلك، ولكن هناك نائب رئيس في هذه الشركة ظل يسيء جنسيًا إلى مختلف الفتيات في هذا القسم لمدة تقرب من عشرين سنة. الجميع يعلم بذلك، إلا أنه لم يتم اتخاذ أي خطوة حيال ذلك". وقد تم الإبلاغ بأن هذا المدير التنفيذي كان متورطًا في أسوأ أنواع التحرش الجنسي: حيث كان يتلفظ بتعليقات بذيئة للفتيات الموظفات في القسم التابع له، وكان يتحسسهن، وأيضًا يلاطفهن.

ولم تكن هذه الفتيات -اللاتي غالبًا ما قدمن من مناطق ريفية ولديهن خبرة بسيطة بالحياة العملية المختلطة- على علم بما لا ينبغي السكوت عليه وبالوقت الذي بإمكانهن رفض هذه المعاملة فيه والاستمرار في عملهن.

حسنًا، أعلم أنه كان يتحتم عليّ فعل شيء ما. ومع ذلك، لم تجرِ الشركة تحقيقًا حول التحرش الجنسي مسبقًا، ولم يصدر تشريع يجرم التحرش والإساءة الجنسية في مكان العمل سوى مؤخرًا.

ذهبت إلى مديري المباشر وشرحت له الموقف. ثم أرسلني إلى أحد الرؤساء الأعلى، وهو "دور". ألح عليّ دور بألا أجري تحقيقًا حيث إنه سيدمر الحياة الوظيفية لأحد المديرين التنفيذيين ذوي المناصب العليا والذي قدّم إسهامات هائلة للشركة. حيث أخبرني قائلًا: "إنه موظف جيد، لا تفعلي ذلك".

إلا إنني أدركت عند هذه النقطة أنني سأضع وظيفتي على المحك إذا ألححت في إجراء تحقيق. ولكن الأمور ساءت قبل أن تتحسن. حيث روّج دور إشاعة بأنني أسعى وراء إجراء التحقيق لأنني "امرأة غير سوية تقترب من سن اليأس وتكره الرجال". لقد آلمني ذلك بالفعل، إلا أنه كان مضحكًا إلى حد ما، حيث إنني قضيت كل ليلة أحاول ترتيب أفكاري مع زوجي البالغ من العمر خمس وعشرون عامًا. وقد اتبعت الطريقة التي يطلق عليها "شبكة المعارف"، وقد كانوا يعلمون كيف يحمون أنفسهم (انتهيت إلى وجود سلسلة من الأحداث التي تم الإبلاغ عنها على مدار السنوات والتي لم يتم التعامل معها). لقد كنت على وشك أن أصبح صاحبة إشارة البدء في الصراع ضد نظام قوي.

وبعد ذلك اقترح رئيسي أنه ينبغي أن يقوم أحد الرجال بإجراء التحقيق نظرًا إلى أنه بكوني امرأة ستكون نزاهتي محل شك. لذلك كان عليّ إيضاح أن هذا هو إحدى مهامي الوظيفية، وأنه إذا لم أستطع القيام به، ينبغي عليّ أن أستقيل. وألقيت بشارتي على الطاولة. كنت أعلم أن فرص حصولي على ترقية قد ضاعت، ولكني لم ألقِ لهذا بالًا.

تراجع رئيسي في قراره وسمح لي بإجراء التحقيق. تعلمت كيفية إيجاد حلفاء سياسيين. وكوّنت أنا ومحامي الشركة فريقًا، لعلمنا أن التشريع الجديد يتطلب كلينا للتحقيق وتأكيد الادعاءات. وتوصلنا إلى تسوية تم بموجبها إقالة المدير التنفيذي المذنب من الشركة. وبذلك انتهت حياتي المهنية في هذه الشركة، وكانت هذه من أكبر إنجازاتي. ومن خلال خبرتي في التعامل مع هذا الخصم، أصبحت أكثر وضوحًا حيال ما أؤيده وحيال مهمتي في الحياة.

قد ينبهنا خصومنا بذاتنا وبما نحن على استعداد للدفاع عنه. وكما هو الحال بالنسبة للمديرة التنفيذية المذكورة سابقًا، يقع حدث ما يكون بمثابة نقطة تحول تحتدم أهدافنا الجوهرية من حينها. فإذا كنا نتحلى بقدر كافٍ من القوة وسرعة التأثر للصمود في مواجهة هذا الحدث، فستتشكل حياتنا الجديدة. كان طارق، ابن عزيم خميسة، الذي يبلغ من العمر عشرين عامًا، يدلف إلى سيارته في سان دييجو لتوصيل البيتزا عندما قتله توني هيكس، أحد أفراد العصابة البالغ من العمر أربع عشرة سنة. كان خميسة صرافًا استثماريًا ناجحًا هاجر من كينيا في شبابه، ثم تمزقت حياته إربًا. "في طقوسنا (الإسلامية) يقف الأب في القبر لاستلام جثمان ولده بين يديه. إنني لم أكن أرغب في تركه هناك وحيدًا. كنت أريد الذهاب معه". وبعد تغلب خميسة على مشاعر الأسى والغضب، اتضحت دعوته وضوح الشمس: "سوف أساعد بلدي على حماية جميع أطفالها. سوف أكون خصمًا، ليس لقاتل ولدي، بل للقوى التي زجت بفتى في أحد الشوارع المظلمة حاملًا سلاحًا".

وبعد إنشاء مؤسسة طارق خميسة (TKF)، اكتشف خميسة أنه بدأ يفكر مرة أخرى في أسرة القاتل. وفي النهاية، اتصل ببليس فيليكس، جد توني هيكس والوصي عليه، حيث وصفه خميسة بأنه رجل لطيف، وذكي، ويقظ، ويحمل درجة الماجستير في التنمية الحضرية ويعمل مديرًا للمشروعات في مدينة سان دييجو. "إنه أحب حفيده حبًا جمًا، وانهار بسبب

فعلة الطفل – في الليلة الأولى التي تحدى فيها جده وترك المنزل للالتقاء بالعصابة". والآن يعمل فيليكس وخميسة سويًا من خلال مؤسسة طارق خميسة للقضاء على العنف عند الأطفال. وخلال ثماني سنوات، وصلت المؤسسة إلى أكثر من ٣٥٠ ألف طفل من بين طلاب المدارس الابتدائية والإعدادية. "هدفنا هو تأسيس قادة مصلحين".

قد يحول الخصوم الخطرون الأولويات ومسلكنا إلى رؤى واضحة. تشرح إيرين، البالغة من العمر سبعين عامًا، والتي تصارعت مع مرض الالتهاب الشعبي الحاد في معظم حياتها، قائلة: "كان هذا المرض على وشك القضاء عليّ في بعض الأوقات، لذلك يساورني الشك في أنني سأبقى على قيد الحياة لعمر طويل. إنني أكره المرض وأحاربه، ولكنني أدركت من خلاله كيفية الحياة في الوقت الحاضر. فأنا أحاول الملاحظة، واستيعاب جميع ما يحدث حولي، وعيش اللحظة. وفي الوقت ذاته، كان لدي أصدقاء وافتهم المنية مباشرة بعد تقاعدهم ولم يجربوا قط روعة الحياة. ولكن مرض الالتهاب الشعبي لم يعطني هذا الخيار، وهو ما أدين له بالشكر عليه".

> لا يتعلق الأمر بما إذا انهزمت، بل بما إذا نهضت مجددًا.
>
> – فينس لومباردي

ووفقًا لما يشير إليه متزلج الأمواج والطبيب الخبير مارك رينيكر: "من الأشياء التي أحبها في مجال عملي كطبيب، وتعاملي مع مرضى السرطان وأشخاص مصابين بأمراض فتاكة، هو ملاحظة... وجود تحول كامل... فهم يبدءون في الحياة، الحياة الواقعية لأول مرة تقريبًا... وقد تنتج هذه الأحداث المغيرة للحياة عن المرض. إنها قد تنتج عن الإلهام، وقد تنتج في الحقيقة عن التزلج على الأمواج الكبيرة، بالنسبة لي على أي حال".

قد يكشف خصومنا النقاب عن إمكانيتنا الخفية وأحلامنا غير المحققة. كان بيتر، أحد الرجال الذين يحوزون على إعجابي الشديد، يناضل بصفة يومية في المدرسة. حيث يروي أحداثًا من الثلاثينيات عندما كان يقضي معظم أيام المرحلة الرابعة معاقبًا في خزانة الملابس. ولم يستطع القراءة حتى بلغ الحادية عشرة من عمره ومن ثمّ فإنه رسب في سنة دراسية. واستمر في شق طريقه بصعوبة في النظام التعليمي حتى

تم فصله من المدرسة في سن السابع عشرة وكذب بشأن سنه لكي يلتحق بسلاح البحرية.

وأثناء وجوده على متن إحدى السفن خلال الحرب العالمية الثانية، أدرك مدى أفضلية سكن الضباط حاملي الدرجة الجامعية عن سكن المجندين. وفي أحد الأيام، كان مطلوبًا من بيتر حمل صهريج فريون يزن ثمانين إلى مائة رطل من الطابق الأول إلى الطابق الخامس على متن السفينة. وكان طوله خمس أقدام وخمس بوصات، ووزنه بمفرده نحو ١٤٠ رطلًا فقط. كان يشق خطواته على درجات السلم بجهد عند تمايل السفينة إلى الأمام وإلى الخلف. وبسلوكه أقصر طريق، تسلل إلى منطقة تجمع الضباط لكي يصل إلى الطابق الرابع. وهناك قابله ضابط شرير، يدعى لاكي، وأرسله إلى الطابق الأول مرة أخرى حيث أمره بالصعود من خلال طريق أكثر التواءً على متن السفينة. "فقط لأنه يحمل رتبة ضابط، يمكنه فعل ذلك بي. لقد جعلني أعقد العزم على الرجوع إلى المدرسة وعدم معاملة أي شخص بنفس الطريقة التي عاملني بها". ولذلك عند انتهاء الحرب، التحق بيتر بالأكاديمية البحرية وتخرج الأول على دفعته. ثم اشترك في الحرب الكورية برتبة ضابط، وهو الآن مبادر أعمال ناجح جدًا.

يضيف بيتر: "عندما كنت طفلاً، أخبرني والدي ذات ليلة بأهمية التعليم. ولكنني لم أصدقه حتى قابلت لاكي ومكثت في تلك السفينة. وهذا ما حدد وجهتي في الحياة وجعلني طالب علم أبديًا".

يقترح جيرالد جامبولسكي، في كتابه Good-bye to Guilt، أنه لا يوجد سوى عاطفتين فقط، الحب والخوف. وعلى الرغم من أن هذا التصوير لصورتنا العاطفية الواسعة قد يبدو شديد البساطة، فإن الصراع الداخلي بين الخوف والحب يبدو كامنًا في جميع منافساتنا. فالحب يجعلنا نتحلى بالشجاعة والاستعداد لمواجهة تحديات الحياة. وقد يكون حب النفس، أو حب الطبيعة، أو حب الأسرة هو ما يجعلنا نحتمل الألم والمعاناة. قال تشوجيام ترونجبا رينبوتش، الذي نقل الشامبالا إلى الغرب، ذات مرة: "جميع الأشخاص يحبون شيئًا ما، حتى إذا كان هذا الشيء هو خبز التورتيلا المكسيكي". يكشف الخوف عما نحب. ويدفعنا الحب إلى مواجهة الخوف وإيضاح ما يهمنا.

قد يصبح الوضوح الضمني الذي ينتج عن الاعتراف بحبنا فيما بعد سيفًا يُمكننا من شق طريق اللامبالاة والخوف. تتحدث إيف إنسلر، مناصرة حقوق المرأة وممثلة مسرحية The Vagina Monologues و The Good Body، عن هذا السلاح الفتاك، قائلة: "لقد رأيت أشياء شنيعة -معسكرات لاجئين، ونساء محروقة، وجماجم على ضفاف النهر- إلا أنني لدي غرض واضح (إنهاء العنف ضد المرأة)....، وهو ما مكنني من الاستمرار في التقدم مع رؤية كل ذلك". إلا أننا يجب أن نتحلى بالحرص، حيث إن القوة الناتجة عن الغاية العظيمة يمكن أن تستخدم للمداواة أو التدمير؛ انظر فقط إلى الحملات الصليبية أو تنظيم القاعدة على أنهما نموذجان مزعجان من الغاية العظيمة ولكن المضللة.

> ما الذي يبقينا على قيد الحياة، ما الذي يمكننا من الصمود؟ أعتقد أنه الأمل في أن نُحِب أو نُحَب.
>
> - **ميستر إيكهارت**

تجلب المحن الشفافية للهبات غير المعدودة في بعض الأحيان. قضت جان تشيستنت حياتها بالكامل في فيرو بيتش، بولاية فلوريدا، بيد أن ثلاثة أعاصير مدمرة متتالية في عام ٢٠٠٤ بلورت لها الجمال الجوهري للمجتمع. أثناء هبوب العواصف، ولج الجيران: "في منطقتنا، أصبحنا نحرس بعضنا البعض. فإذا نزح أحد الأشخاص، نحتفظ بمفاتيح منزله. ونضع مصاريع على منازل جميع الأشخاص ونتفحصها بصفة يومية. ومن ثم فقد اتضح حينها أهم الأشياء. كما يعد جيراننا أوعية من حساء الإعصار تحتوي على مكونات من مجمداتنا المنصهرة ويقدمونها للعامة. حيث نقوم بطهيها على مواقد المعسكر باستخدام البنزين المستخرج من سياراتنا". وعندما ذهبت جان لزيارة محطة إذاعة محلية، التي كانت مصدر المعلومات المتوفر الوحيد للعديد من الأيام، دعاها مقدمو برامج الموسيقى إلى استوديو دون سقف. وقد ظل المقدمون على الهواء لمدة أربع وعشرين ساعة يوميًا، حيث كانوا محتشدين بالقرب من مكيف هواء يعمل مرتكزًا على كرسي. ووسط بساتين أشجار الحمضيات والفنادق الساحلية المقفرة، صاحت جان: "أنا متواجدة في المكان الصحيح ومحظوظة جدًا للمعيشة هنا".

♡ الارتباط

لمحة تعليمية مختصرة: من طبيب محارب

أنا أحارب ضد الموت.

نظرًا لعملي كطبيب أورام، ألتزم بالمهمة الصعبة المتمثلة في إخبار المرضى وأسرهم بالتشخيصات المفزعة. وقد أجد نفسي بين شقي الرحى ... غضبهم وحزنهم، وهو ما لم نتدرب على التعامل معه أثناء فترة دراستنا في كلية الطب. وما تزال هذه الرغبة في إطلاق النار على من يحمل الخبر كامنة في غرفة الفحص للأسف. يتمثل عملي في البقاء هادئًا ومتاحًا للآخرين عندما يواجهون المعركة القادمة.

كان أحد ألد خصومي هو فتاة ناجية من السرطان كنت أعالجها بصورة متقطعة على مدار السنوات القليلة الماضية. لم تكن لتعيش لفترة طويلة بسبب مرضها، ولكنها لم تكن تستغل الوقت المتاح لديها. كنت أريدها أن تدرك أن لديها أطفالًا لطفاء وحياة عظيمة يمكنها التمتع بها في الوقت الحالي. إنه موقف صعب، وقد بكيت معها. وعلى الرغم من أنني أصاب بالإحباط في بعض الأوقات، فإنها علمتني الصبر، والتحمل، والشفقة. هل يقدر أي منا بصدق ما نملكه؟

كوننا أطباء، فإننا تدربنا على عدم التقرب بشدة من مرضانا لكي نتمكن من الالتزام بنزاهتنا. قابلت على مدار العديد من السنوات أشخاصًا مدهشين، وانتهى بي المطاف برؤيتهم غالبًا أثناء جلسات علاجهم أو متابعتهم. لا يمكنك أن تمتنع عن إنشاء علاقة. فإنني ما زلت أنفعل عند التفكير في أحد مرضاي في أوائل مزاولتي للمهنة. كانت سيدة محبوبة، تكبرني بعشر سنوات فقط، كما كانت لطيفة وتتحلى بصفات الأمومة. وقد نجت من الصراع مع سرطان الثدي وأصبحت بصحة جيدة خلال العشر سنوات المقبلة. وخلال هذه الفترة، توفي ابنها إثر مرض سرطان الخصية. ومن ثمّ عاد مرض السرطان لها بصورة شديدة الشراسة ورافقها لمدة سنة أو أكثر. لقد كانت روحها جميلة – وما زالت افتقدها.

أثناء فترة زمالتي كطبيب أورام، عملت مع رئيس قسم ذي كفاءة عالية. كان لدينا مريضان استجابا جزئيًا للعلاج التجريبي، في محاولة أخيرة لإنقاذهما. ومع ذلك، في نهاية المطاف، بدءا يستسلمان للموت. وكان رئيس القسم مهتمًا جدًا بحالتهما ومتفائلًا إلى أن تم اعتبار حالتهما غير قابلة للعلاج. ثم بعد ذلك رفض رؤيتهما. إنني لم أنسَ ذلك أبدًا؛ حيث إن المريضين حينها كانا يحتاجان إلينا بجانبهما، على الرغم من أنها كانت معركة خاسرة.

لأن العديد من الأطباء يعتنون بمرضاهم بشدة ويريدون التخفيف من وطأة معاناتهم، فإن عملهم ينبع من قلوبهم. إنها حالة متناقضة: كيف تكون صارمًا ولطيفًا في الوقت نفسه. يترك التعاطف حساسية في نفوسنا جميعًا. كما أن الألم العاطفي الناتج قد يكون بنفس شدة الاعتلال البدني، إن لم يكن أسوأ منه، حيث إننا نتألم من جروح خفية.

لا يمكن لحسراتنا دعم رفاهيتنا الشخصية بصورة جوهرية فقط، بل يمكنها كذلك إفادتنا وربطنا بالمجتمع الأكبر. دومًا ما يجمع طاقم عمل منظمة Landmine Survivors Network ضحايا حقول الألغام الجدد مع الناجين الذين واجهوا بالفعل هذا الحزن الشديد والذين يزدهرون الآن. يضيء هؤلاء المحاربون اليوميون الطريق للضحايا المتعافين ويتغلبون على أي شعور بالعزلة.

توضح قصة دنكان جريدي هذه العملية القيادية المتضمنة على الانفتاح على الآخرين. فقد تربى جريدي في منطقة قبيلة بلاك فيت سيكسيكا/ساك في مونتانا حتى سن الثانية عشرة، حيث التحق بمدرسة داخلية ثم تبنته إحدى الأسر. ونظرًا لأصوله الأمريكية الأصلية والاسكتلندية، عاد جريدي إلى موطن طفولته كمحارب قديم في الجيش بعد مرور ثلاث عشرة سنة. "عندما عدت من فيتنام، كنت أعاني من عدة جروح، وجدانية، وروحانية، وجسدية. اعتقدت أنني قد أتعافى عند عودتي إلى المنطقة". أخذه أحد

شيوخ قبيلة بلاك فيت على انفراد فور وصوله، وقال له: "يمكنني القول بأنك أصبحت جنديًا جيدًا؛ والآن سوف نعلمك كيف تصبح محاربًا". وبدأ تدريبه ليصبح محاربًا لمدة تسع سنوات مع شعب سيكسيكا/ساك، وبلاك فيت، وأوجلالا.

يجب أن نتخذ قرارنا أثناء كل مواجهة حول الراية التي نرغب أن نقاتل تحتها: راية أسرتنا، أو شركتنا، أو بلدنا. هل تحمل صورتي أنا فقط؟ تختلف الراية وفقًا للمعركة، بل إن اختيار راية تعكس العلاقة التي تفتعلها قلوبنا المنكسرة قد تحول اتجاه حياتنا. والآن، يحمل جريدي، كمعالج نفسي وأستاذ جامعي، راية جديدة في المعركة اليومية. فقد علّق على رحلته، قائلًا: "إننا تعلمنا كجنود أن نملأ حقائب ظهرنا لنبقى على قيد الحياة. ولكنني على النقيض تعلمت كمحارب أن أحمل أقل شيء ممكن وأن أتبع مسلك الخدمة. إن جروحي التي أصبحت بمثابة عوائق تحولت الآن إلى جسور. يمكننا جميعًا الارتباط من خلال جروحنا، حيث إن ألمنا قد يمكننا من تجربة كيفية معاناة الآخرين، كما أننا ننجذب لتقديم المساعدة. وبهذا أكون مرتبطًا بنفسي، وبمجتمعي، وبجميع علاقاتي".

> لا يمكنك منع طيور الأسى من التحليق فوق رأسك، ولكن يمكنك منعها من بناء أعشاش في شعرك.
>
> – حكمة صينية

العاطفة هي القدرة على الشعور بالألم، والفرح، الذي نشاطره مع الآخرين. ويتصف ذلك بصورة أخرى "بالعاطفة المشتركة". تكمن العاطفة الصادقة في إدراك ارتباط بعضنا ببعض، أو وفقًا لما يشير إليه جريدي، في معرفة مكانتنا في جميع علاقاتنا. إننا نرتبط من خلال ألمنا بحزن شخص آخر ونفهم ما يقاسيه. كما أننا قد ندرك إنجازاته ونحتفل بها. قلوبنا تنفتح على مصراعيها، وندرك سماتنا المشتركة.

من خلال هذه العلاقة، يمكننا أن نجد راحة في إدراك أننا لا نكون بمفردنا أبدًا في الحقيقة. نوالا أوفاولين، مؤلفة السيرة الذاتية التي حققت أعلى مبيعات Are You Somebody?، تقول إن القاعدة الأولى لجعل

ذكريات المرء جذابة تكمن في أن "تبدأ بقلب منكسر". وبوصفها لنفسها على أنها امرأة عادية في منتصف عمرها، توضح كيف أن صدقها في التعبير عن الألم يجذب الآخرين. فبعد انتهاء علاقة دامت لمدة أربع عشرة سنة، تقول: "كنت حزينة إلى أبعد حد وما زلت أؤدي دوري.... الآلاف من الأشخاص من ثقافة مختلفة عن ثقافتي، أو نوع مختلف عن نوعي، أو طبقة مختلفة عن طبقتي - حتى الذين لا يتحدثون لغتي الأم راسلوني بشأن كتابي الأول.... إننا جميعًا نتشارك في الحالة الإنسانية".

من خلال الخسارة، نتعلم الحنان، والعطف، والتسامح. يكتب تشوجيام ترانجبا رينبوتش عن تدريب الشامبالا، قائلًا: "بالنسبة للمحارب، تعتبر هذه التجربة التي يكون فيها القلب حزينًا وحساسًا هي ما يوجد الجرأة. فالجرأة الحقيقية هي ثمرة الحنان. إنها تنبع من السماح للآخرين بدغدغة قلبك، قلبك الصافي الجميل. إنك على استعداد للانفتاح، دون مقاومة أو حياء، ومواجهة العالم. إنك على استعداد لمشاركة قلبك مع الآخرين". من خلال التصدعات في جدران قلبك تمتد روحك للخارج وتتواصل مع الآخرين.

> عندما يدرك العقل ذلك، فإنه سوف يحرر نفسه من العلاقة التي تتضمن على "أنا" جميل، أو "أنا" جيد، أو "أنا" شرير، أو "أنا" أعاني، أو "أنا" أمتلك، أو "أنا" هذا، أو "أنا" ذاك. سوف تواجه حالة من الاتحاد، حيث ستدرك أن جميع البشر متشابهون جوهريًا. ليس هناك "أنا". بل هناك عناصر فقط.
>
> - أجان شاه "بودينيانا"

غالبًا ما يبدو أن خصومنا يعمقون فهمنا للطبيعة الخفية للعلاقات. تبنت كارين فتى وفتاة من الهند. ابنتها شديدة الذكاء وتتدرب على الباليه بعمر ست سنوات وتتعلم القراءة في الوقت الحالي. فيما يعاني ابنها، الذي يبلغ من العمر أربع سنوات والذي تم تبنيه بعمر سنة ونصف، من اضطراب التعلق الارتكاسي. توضح كارين، قائلة: "بعد التبني، أصبح أكثر عنفًا بصورة تدريجية ... لا يمكن لأي امرأة حمله أو لمسه".

وبعد خضوع الطفل لعلاج التعلق لعدة سنوات، تولى في النهاية زوج كارين السابق حضانة ابنهما بمفرده وانتقلا للمعيشة خارج الولاية.

توضح كارين، قائلة: "أحب ولدي ولكنني أدرك أن بقاءه معي كان قاسيًا عليه. لقد بدّلت آرائي في جميع الجوانب حول الحب، والطبيعة، والتربية، والأطفال. كان ابني مجروحًا في علاقاته، وعلمت أنه ليس هناك أي سبب واضح، حيث إن فتاتي عانت من رعب أكثر منه، ولكن غضبه يزداد. وعلى الرغم من أن ذلك كسر قلبي، أردت تركه يرحل، لكي أخدمه بأفضل طريقة.

> ولدت من جديد عندما استطعت حب جميع ما كنت أخشاه.
>
> - رابيا

"كنت أؤمن في وقت من الأوقات بأن الحب قد يعالج أي شيء، إلا أن هذا ببساطة ليس صحيحًا. فقد أدركت أن الحب يأتي بصور عديدة مختلفة وليس له تعريف ثابت. فبالنسبة لي كأم، ليس هناك حب يفوق حبي لابنتي. وبالنسبة لي كأم لابني، ليس هناك ألم أشد من تركه يرحل. وبالنسبة لي كزوجة، أعلم أن الحب هو حلقة لا نهائية من جميع ما طرأ على الحياة من خلال كلماتك وإنجازاتك".

القوة

لمحة تعليمية مختصرة: من ناشط محارب

عندما تولى جورج دابليو. بوش الحكم وبدأ في إلغاء سياسات بيئية رئيسية، اعتقدت أن حالتي لن تتدنى إلى أقل مما هي عليه. فقد ارتكزت حياتي العملية بالكامل كعالمة على حماية حيوانات الدب الرمادي وغيرها من الحيوانات المفترسة. ومع تركيز الحكومة على إزالة هذه الحيوانات من قائمة الأنواع المعرضة للخطر، أدركت أننا على وشك الدخول في صراع حقيقي. إنني أعرف بوضوح أن بوش ما هو إلا رمز، ولكنه خصم. وبصفة عامة، يوجد سوء تفاهم كبير حول أهمية تقدير الحيوانات المفترسة في بلدنا.

أخوض معارك بصفة يومية مع الجهات الحكومية المسئولة عن تطبيق هذه السياسات الجديدة. فقد كانوا في بعض الأوقات يسيئون تفسير

البيانات أو يبدو أنهم أخفوا معلومات مهمة كذلك. إن قيادتهم لها توجهات سياسية بدرجة هائلة وتتحكم في جميع التمويل المخصص لبرامج الإصلاح المهمة. هذه المسائل تقودني للجنون. وخلال هذه الأوقات العصيبة، كنت أفقد الأمل في مجتمعنا البيئي. إنني لا أرى الشباب يتخذون خطوات فعالة. لقد كنت أقوم بذلك الأمر لمدة خمس وعشرين سنة وكنت أصاب بالإجهاد الشديد بسبب الصراع.

> خلال مسلك الخدمة، نحصل بصفة دائمة على تقييم يساعدنا طوال رحلة الإفاقة.
>
> **- رام داس وبول جورمان**

منذ حوالي سنة، لم أكن أعتقد أنني سوف أتمكن من الاستمرار. فنظرًا لنقص الدعم الحكومي ونقص وجود أشخاص جدد في الحركة، كنت فقط أريد الاستسلام. وبعد بعض المعارك شديدة الضراوة بيني وبين بعض قادة الحكومة المحلية، تدنت معنوياتي. وعفو الخاطر ذهبت إلى منتجع يوجا مع زوجي لاستعادة عافيتي، واكتشفت أن بإمكاني استخدام اليوجا والتأمل لاستعادة معنوياتي من الحضيض.

وبالإضافة إلى ذلك، بدأت في كتابة الشعر والرسم، كما قمت بكتابة مسرحيتين حول حياة الدب الرمادي. وقد دعمني كل من الفن، والقصة، والممارسات الروحانية على نحو لم أكن لأتخيله أبدًا. إنني الآن أفكر في عقد ورش عمل مع النشطاء الآخرين لتعليمهم كيفية التمسك بأملهم وروحهم.

دون خصومي، لا أعتقد أنني كنت سأتعرف على هذه الأدوات. لقد تعلمت أنه بغض النظر عن مدى انخفاض معنوياتي، فإنني أمتلك القدرة على انتشال نفسي من هناك. هذا الأمر يوفر الكثير من الثقة والنشاط. أشعر كأن قلبي قد اكتسب قوة، وأنني أستطيع الاستمرار في الصراع. إذا كان علينا مطالبة الحكومة بعدم إزالة الدب الرمادي من القائمة، فلنقم بذلك.

قد يكشف الخصوم الستار عن ثروات داخلية عميقة. وكما نلاحظ في التقرير السابق، فإن الغوص في أدنى أعماقنا قد يعيدنا أقوى وأكثر مرونة من ذي قبل. كتب ترونجبا رينبوتش: "يكمن مفهوم صفة المحارب في أن المحارب ينبغي أن يكون حزينًا وحساسًا، ونظرًا لذلك قد يكون المحارب

شديد الشجاعة أيضًا. ودون هذا الحزن العميق، تكون الشجاعة هشة، مثل الإناء الخزفي. فإذا أوقعته، فسينكسر أو يتفتت. ولكن شجاعة المحارب مثل إناء من المطاط الصلب... فإذا وقع الإناء، فسوف يرتد بدلًا من أن ينكسر. إنه لين وصلب في الوقت ذاته".

من خلال محاولاتنا، نبدأ في اكتساب طبقة تلو الأخرى من التعلم والتكيف. فالتكرار هو أساس اليوجا، والألعاب الرياضية، والفنون القتالية. حاول. اسقط. حاول مرة أخرى. اخسر خسارة شديدة تجعل قلبك وغرورك يتحطمان. والآن حاول من جديد. تصارعت إحدى صديقاتي طوال فترة طفولتها مع ردود الفعل السلبية المستمرة لأبيها مدمن الكحوليات. وباتخاذها حب والدتها كقاعدة لها، تزايد إصرارها سنة تلو الأخرى. إنها تبدو الآن غير قابلة للكسر، مثل الإناء المطلي بالمطاط الصلب. فعندما تقرر فعل شيء ما، نتنحى جانبًا ونشاهد، حيث نعلم أنها ستنجح في أي مهمة تتولاها. إنها محاربة يود الشخص لو يكسبها دومًا في صفه.

> كل شخص يحتاج إلى عدو أو عدوين شخصيين متحمسين لوقايته من صدأ الأجزاء المتحركة في عقله.
>
> - جين فولر

هجرت ميهال وأسرتها مزرعتهم في بلدتهم المليئة بالنزاعات الدامية عام ٢٠٠٠. ومن بين الذين تركوا البلدة هذا العام، حمت ميهال، وهي في السابعة عشرة من عمرها، أختها الرضيعة بجسدها أثناء رشق حافلتهم، المليئة بالنساء والأطفال، بالحجارة. "ولد والداي في نفس البلدة، لذلك فإننا تركنا جميع ما كانت أسرتي تعرفه. لقد قضيت معظم أيام حياتي في حرب ورعب. وفي سن الثامنة، تم استدعائي لمواساة أفضل صديقاتي بعد مقتل والدها على يد متطرفين. كنا نتساءل كل صباح عند مغادرتنا للمدرسة أو للعمل إذا كنا سنرى بعضنا البعض في المساء". ومع ذلك، عندما قابلت ميهال، صادفت روحًا دافئة ونابضة بالحياة كانت في خضم رحلة مضنية على مدار العام تضمنت القيام بتخييم مفتوح (دون خيام في المتنزهات العامة) في تشيلي، وكوبا، والمكسيك. وعندما سألتها عن ألد خصومها، أجابت ببساطة: "إنه الخوف. أعلم أنه

ضروري، ولكنني فقدت الكثير عندما سمحت لنفسي الجبانة بإصابتي بالارتباك. إنني الآن أتعلم كيفية التعامل مع ذلك، لذلك فإنني أستطيع رؤية العالم والعمل مع شباب مزعجين. إنني أقيم المخاطر وأعلم أن قلبي سيكون منكسرًا طوال الطريق".

إن مواجهة الأشخاص الذين يتمنون مرضنا قد تعلمنا كيف ندافع بقوة عما نسلم بصحته. يقول توم، معلم الأيكيدو الخبير: "اكتشفت أن ألد خصومي هم الأشخاص الذين أرادوا بالفعل أذيتي أثناء التمرين ... هذا يخالف فلسفة الأيكيدو، لذلك فإن غضبهم أصابني على حين غرة وآذوني. كان عليّ أن أتعلم مواجهة المهاجم والرد عليه كما يجب، بصرف النظر عن عواطفهم غير الظاهرة". إن مواجهة خصوم سيئي النية بصورة عملية دعمت توم في مواجهة أي شيء يأتي في طريقه. ويصف توم إحدى المرات التي عمل فيها كمدير فندق وتوقف رفيق إحدى الموظفات عند المكتب الأمامي، وكان ذا بنية جذابة وسليط اللسان. "طلب بشراسة رؤية رفيقته، ويمكنني القول بأنه كان يريد ضرب أحد ما. وحيث إنني واجهت هذه الطاقة من قبل، أدركت ما عليّ فعله". نظر توم إلى عيني الرجل، وكرر مرتين أنه لن يستطع رؤية رفيقته اليوم. "كان من الواضح في منزلتي، وكلماتي، وأفعالي أن عليه الرحيل. إنه لم يخفني أو يفاجئني. ثم تراجع في الحال وغادر".

وفي بعض الأحيان، تكشف معاركنا عن قوة جوهرية عميقة لا يمكن اكتشافها إلا من خلال تحريك مشاعر أعمق الأعماق. أخبرني جيم، قائلًا: "خرجت من الصندوق الذي كنت مستترًا به في الشارع منذ أربع وعشرين سنة. لقد كنت بلا مأوى وكنت أقتل نفسي بالمخدرات والكحوليات. لا أعلم لماذا غيرت مساري هذا اليوم، ولكني لسبب ما أخذت عملة من العملتين المعدنيتين اللتين كنت أملكهما، وبحثت عن هاتف عمومي يعمل بالعملة، واتصلت بمنظمة Alcoholics Anonymous. وأخبروني أن هناك جلسة ستنعقد على بعد ثماني بنايات، وسألوني إذا كان بإمكاني الذهاب إلى هناك. وقد كان بإمكاني الذهاب، وفي هذا اليوم وضعت قدمي على طريقي إلى التعافي".

يحمل جيم الآن درجة الماجستير في علاج الإدمان، ويعمل مع شباب مضطربين، ومتزوج من أخصائية نفسية مدرسية. ولديه أربعة أطفال. "كنت جندي بحرية في فيتنام ورأيت بعض الأشياء المفزعة. بدأت الإدمان قبل الرجوع إلى وطني ولم أتوقف. وعندما حاولت التوقف عن الإدمان بالذهاب إلى إحدى مستشفيات الجنود القدامى طالبًا منهم المساعدة، أخبروني أن إدماني هو جرح ذاتي. فلم تكن لديهم أية فكرة عن الجروح التي تتسبب فيها الحرب. لا أعلم كيف سيواصل جنود الاحتياط الأمريكيون حياتهم عند العودة من العراق إلى أرض الوطن. سأقاتل من أجلهم إذا استطعت".

السلام الداخلي

لمحة تعليمية مختصرة: من محامٍ محارب

ألد خصومي؟ بالتأكيد نفسي.

لقد ولدت وترعرعت في مدينة صغيرة للغاية في جبال روكي. ولم ننسجم سويًا بصورة فعلية كأسرة واحدة، حيث إن والديّ انتقلا إلى هناك قبل مولدي ببضع سنوات وحصلا على بعض الموارد المالية. إنها مدينة قاسية حيث يعمل معظم أهلها في المنجم المحلي، أو كرعاة أبقار، أو كطهاة في المزارع المجاورة. وقد تشاهد أسرًا تجلب أطفالها خلال أشهر الشتاء القارص إلى الحانات، حيث يزحف الأطفال بعمر السنتين تحت ترابيزة البلياردو بينما يسكر أبواهم. وفي فصلي الذي يضم عشرة طلاب، كانت العديد من الفتيات حبلى و/أو متزوجات عندما تخرجن. لقد كان هذا المكان مقيدًا وغير مرحب. وأود القول بأن المعيشة هناك كانت مثل سلطعون موضوع في دلو: يحاول سلطعون الخروج، فيما يجذبه جميع كائنات السلطعون الأخرى إلى الأسفل مرة أخرى.

كانت هذه الحياة خصمًا لدودًا. وعلاوة على ذلك كنت أصغر طفل ينمو في مزرعة تبعد خمسة عشر ميلًا عن المدينة دون وجود تلفاز والقليل من الأصدقاء لزيارتهم، كما كنت أشعر بالوحدة حقًا كطفل، كنت وحيدًا بائسًا. لم نكن نمارس الرياضة، مما زاد الأمر سوءًا، حيث إن المدينة كانت شغوفة بكرة القدم والسلة.

ومع ذلك، فمن خلال تربيتي في هذا المكان تعلمت أنه إذا أردت فعل شيء ما ينبغي عليك ببساطة إيجاده. فقد خرجت بعض قصص النجاح العظيمة من مدينتنا. إننا لا نمتلك مؤسسات أو شركات قد يلتحق الشخص بها، لذلك لم يكن هذا الطريق أسلوب حياة نعرف عنه الكثير، ناهيك عن أن نكافحه. وبصورة ما، كان لدي متسع أكبر للنمو، حيث إن هذه البيئة المقيدة لم تعطني اختيارات لتقييد نفسي. لقد وجدت راحة كبيرة في تطوير نسختي الخاصة من النجاح. لقد تعلمت كنتيجة لذلك أن أي قيد ما هو إلا شيء اختلقته في ذهني.

ابتعدت عن هذا المكان بسعادة منذ عشرين سنة. حيث انتقلت إلى الساحل الشرقي، والتحقت بكلية الدراسات العليا، وحصلت على درجة الحقوق. ودون بذل جهد كبير أسست من حينها شركتي محاماة. والآن أعود إلى هذه المدينة الصغيرة وأمر من أمام كشك بيع الهامبرجر الذي كنت أتناول طعامي عنده بصفة أسبوعية كل صيف في طفولتي، حيث يوجد في الجهة المقابلة من الشارع أمام المستشفى التي تحتوي على أربع أسرة والتي ولدت فيها، وحينها أدرك أنني في موطني. لقد حدد ذلك ملامحي، والآن يعتبر ذلك جزءًا مما أنا عليه اليوم.

كلما كبرنا، أعطينا ظهورنا للكثير من الأشياء ورفضناها. وقد يكون ما نزدريه هو موطننا الأصلي أو سمتنا الشخصية. كما قد ندير ظهورنا لأسرتنا التي نشأنا بها. وقد يلفت أعداؤنا نظرنا إلى ما ينبغي إعادة دمجه. وعندما نتمكن من مواجهة هذه الخصوم ونجد مكانًا لها بيننا، نصبح أكثر تكاملًا. ينبع السلام الداخلي من إعادة الدمج والتوسع الداخلي. إننا قد ندخل في صراعات خارجية، ولكن عندما نتحول من "الرفض" إلى "الاحتمالية" أو حتى إلى "الإيجاب"، نكتشف، وفقًا لما أوصى به المعلم أويشيبا مؤسس الأيكيدو، أن "الخصم الوحيد يكمن داخلنا".

يمارس مات، البالغ من العمر أربعًا وستين سنة، نوعًا شديد القوة من اليوجا ويعلمها بصفة يومية كما يحظى بحياة مليئة بالسعادة. وعندما سألته عن سر حيويته وسلامه الداخلي، أخبرني بقصة امتلاكه لمطعم في سن العشرينات: "وظفت أحد شباب الهنود الحمر لإعداد السلطات. وكنا

نتبع نظامًا محددًا لإعداد السلطات، وكمدير للمطعم، عندما رأيت هذا الشاب يقوم بإعداد السلطة بصورة خاطئة، واجهته وأخبرته بما ينبغي فعله. تدخلت النادلة قائلة إن هذا كان طلبًا خاصًا لأحد الزبائن. حسنًا، اعتذرت إلى الشاب، الذي حدّق في وقال: "أغلق فمك وقف هناك يا هذا". لذلك وجهت له لكمة في وجهه وأرديته وسط أوراق الخس.

"لقد أفزعت نفسي، فقد كان رد فعلي سريعًا جدًا. لقد كنت بوضوح وما أزال ألد خصوم نفسي. وخلال سنة بعد هذا الحادث، قررت السفر والتعرف أكثر على نفسي". ويضيف مات: "يتعلق الأمر برمته بالانتباه. لقد اكتشفت أنه من خلال التمرين المستمر أصبحت ألاحظ ما يظهر في الداخل. فإن الغطرسة، والغضب، وجميع الانفعالات ما زالت موجودة، ولكنني أستطيع الاختيار بوعي أكبر كيف أتفاعل، وهذا ما يمدني بالسلام".

> ما يجب أن يتخلى عنه المحارب هو كل شيء في خبرته يقف عائقًا بينه وبين الآخرين.
>
> - ترونجبا رينبوتش

ينبع السلام الداخلي من تعلم الحياة وسط الفوضى. في سن السابعة والسبعين، كان فيل هيرون، الذي كان ملاكمًا محترفًا وعامل مسرح وأستاذ لغة إنجليزية، يمارس رياضة التاي تشي بنشاط لمدة ثلاثين سنة. ويتحدث حول الخصوم قائلًا: "أتدري، إنني أشعر بالراحة الشديدة في عدم الاستقرار. إنه لا يزعجني حقًا. فعلى سبيل المثال، كنت أملك الكثير من المال على مدى السنوات. وفي بعض الأوقات كنت فقيرًا. إنني أحب امتلاك المال أكثر، ولكنني على ما يرام في كلتا الحالتين".

ينبع السلام الداخلي من الرغبة الجريئة في النظر بثبات حولنا وداخلنا. إن هذا ليس بالأمر السهل. فكر في وضع محزن في العالم، مثل مصابي الحرب. هل يمكنك النظر إلى صور الأشخاص الذين تشوهوا بسبب حقول الألغام والسيارات المفخخة؟ هل يمكنك إمعان النظر في الكراهية والبؤس في الوجوه؟ الحقيقة قد تكون خصمًا عنيفًا.

تعاني لين، في بداية الأربعينات من عمرها، من مرض الشلل الرعاش. وعندما قابلتها، كنت مندهشة من مدى تفاؤلها حيث إنها حاولت المشي

جاهدة لكي تروي قصتها: "قضيت سنوات عديدة أتصارع مع هذا المرض، وأتذمر منه. وفي أحد الأيام، كنت أسير في طريق متعرج، وهو طريق يشبه المتاهات الموجودة في مباني العصور الوسطى. أدركت أن الطريق المتعرج يشبه عقلي. كما أنه يشبه أيضًا المرض. ثم أدركت أنني وهذا المرض نشكل جزءًا واحدًا. أنا لا أعرف كيف أوضح ذلك بدقة؛ لقد كان هناك تحول جذري. وبالتأكيد، ما زلت أنوي الاستمرار في محاولة التغلب على هذا المرض، ولكنني تعلمت منه كثيرًا كذلك. إنه جزء مني".

إننا نجد السلام عندما نشعر بالسعادة بصورة متساوية، سواء كنا نتحلى بالصبر أو الضجر، بالغضب أو الكياسة. يمكننا، في تقاليد الشامبالا، أن نصل إلى مكان تعتبر فيه كل الأشياء كاملة وصحيحة كما هي. يضيف ترانجبا رينبوتش: "بالنسبة للمحارب الحقيقي، ليست هناك حرب. الفكرة تكمن في البقاء منتصرًا طوال الوقت. فعندما تكون منتصرًا طوال الوقت، لن يبقى شيء للتغلب عليه، ولن توجد مشكلة أو عقبة جوهرية للتغلب عليها... ستكتشف أنك طبيعي وصالح كما أنت. وفي الحقيقة، الكون بأسره محكم التصميم، لذلك فإن هناك مجالًا بسيطًا جدًا للحوادث من أي نوع". ويوضح جلال الدين الرومي كيف يمكن الترحيب بجميع انفعالاتنا وقبولها بشجاعة في قصيدته "المضيفة":

هذا الكائن البشري هو مضيفة.
كل صباح هو وافد جديد.

تأتي البهجة، والكآبة، والوضاعة،
وبعض الوعي الزائل
كزائر غير منتظر.

رحب بهم وأكرمهم جميعًا!
حتى إذا كانوا حشدًا من الأحزان،
التي تجتاح بعنف منزلك
الخالي من الأثاث،

رغم ذلك، عامل كل زائر باحترام.
فقد يكون ينقيك
لبعض الفرحة الجديدة.

الفكر العابس، والخزي، والحقد،
قابلهم على الباب ضاحكًا،
وادعهم للدخول.

كن ممتنًا لجميع القادمين،
لأنهم جميعًا أرسلوا
كمرشد لك من الجانب الآخر.

أوضحت ماري، قائلة: "محاولة الطلاق بطريقة جيدة، هذا هو تعريفي للخصم اللدود... من الصعب أن تحب شخصًا ما حين تعلم بوضوح أنك لن تستطيع الاستمرار في الزواج منه. إنه رجل جيد ومجتهد، ومعيشتنا سويًا لمدة خمس عشرة سنة أصابتنا بالتعاسة". وحيث إن ماري وزوجها السابق يركزان دومًا على صحة طفليهما وسعادتهما، فإنها تقول إن أولويتها هي "إيجاد علاقة فعالة، حتى إذا انفصلا". هذه العملية بعيدة كل البعد عن السهولة. تضيف ماري: "من الطبيعي للأشخاص التحيز لأحد الجانبين. إنني ألاحظ هذا الصراع مرة تلو الأخرى مع أسرتي، وأصدقائي، وداخل نفسي. إلا أن هذا ليس جيدًا لأي منا".

في أحد الأعياد، دعت ماري زوجها السابق ورفيقته الجديدة على الغداء. كان الأصدقاء منزعجين من وجود هذين الرفيقين على الطاولة، إلا أن ماري كانت راضية في الحقيقة بالتحول الذي حدث في العلاقة. "يعتقد البعض أنني مجنونة أو قديسة لفعلي ذلك، ولكنه يخدم أغراضي الذاتية. أعلم أنني إذا استطعت ترك علاقاتنا تتطور لتشتمل على هذه التغيرات، فسأكون أكثر سعادة. هناك الكثير من الأحداث تنتظر أطفالنا في المستقبل، وأريد أن يشعر كلانا بالراحة هناك".

وجدت ماري هذا السلام بشق الأنفس ولكنه يستحق الألم: "لقد رأيت بعض الأماكن المظلمة جدًا داخل نفسي، وأستطيع الآن إدراك سبب انتحار النساء. ولكنني وجدت الضوء في وسط الظلام. هناك أوقات تصبح فيها أسوأ الأشياء على الإطلاق هي أفضلها على الإطلاق. وبالنظر إلى جميع الأشياء بدقة وعطف، توصلت إلى مكان معتدل حيث أتمنى الخير له ولي".

حيث الفوائد المحتملة تنتظر

إننا نواجه خصومًا لدودين ليس فقط بصورة فردية بل كجنس. فعلى سبيل المثال: تجاوبت البشرية مع حربين عالميتين، وأوبئة، وعدد لا يحصى من الأزمات العالمية الأخرى على مدار القرن الماضي. وفي الوقت الحالي، تتم مطالبة الحكومات والمواطنين في أنحاء العالم بمعالجة مشكلة الهجمات الإرهابية العشوائية. يزيل هذا التحدي النظريات الثقافية ووسائل الراحة البسيطة التي عفا عليها الزمن. ولكن من خلال الخسارة تظهر الآن تساؤلات جديدة تجعلنا منفتحين لإنشاء اتحاد أكبر ومجتمعات أكثر أمانًا، ربما بصورة لم نعهدها من قبل.

في عام ٢٠٠٤، كنت أدير بعض الحوارات من خلال برنامج عالمي يسمى The September Project. حيث تجمع المشاركون الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة عشر والثمانين عامًا في مجموعات صغيرة للإجابة عن سؤال: "ما الذي يعنيه الحادي عشر من سبتمبر لنا؟" لقد سادت صفتا التعاسة والاضطراب، وأيضًا تسببت قضايا مختلفة في إحداث الكآبة.

"كيف يمكنني الآن حماية أسرتي في عالم يصدم فيه الإرهابيون المباني بالطائرات؟" كان هذا هو أحد الأسئلة التي تسببت في إزعاج شديد

> وهكذا في المجموعات التي يكون فيها النقاش جديًا، وخصوصًا حول المسائل الفكرية العظيمة، تصبح الجماعة على دراية بوحدتها؛ على دراية بأن الفكرة تنال نفس المكانة في جميع النفوس، حيث يحوز الجميع على صفة روحانية فيما قيل، وفي القائل كذلك. إنهم يصبحون جميعًا أكثر حكمة من ذي قبل. فإنها تعلو فوق رءوسهم كما لو كانت دار عبادة، هذه الوحدة الفكرية التي ينبض فيها كل قلب بمفهوم أكثر نبلًا حول السلطة والواجب، ويفكر ويعمل بجدية غير معهودة.
>
> - رالف والدو إميرسون

للعديد من المشاركين. ومع ذلك، بالنسبة للآخرين، وخصوصًا الذين سافروا إلى دول أخرى، لم تكن الهجمات مفاجئة، كما أنهم تحدثوا بقدر أكبر حول رفض رد فعل الولايات المتحدة بشن الحرب في أفغانستان، فضلًا عن حربها في العراق. وقد عانى هؤلاء المشاركون من أسئلة مثل: "كيف يمكنني مواجهة أصدقائي الأوروبيين؟" و"كيف يمكنني الاستمرار في كوني أمريكيًا؟".

> من خلال عدم إضمار الحقد لأحد، والإحسان للجميع، والحزم في الحق، حيث يهبنا الله نعمة التعرف على الحق، دعنا... نحقق سلامًا عادلًا ودائمًا ونراعيه بين أنفسنا ومع جميع الأمم.
>
> **- إبراهام لينكولن**

فيما شعر آخرون بالصدمة من الطبيعة المتطرفة لهذا الفعل وتساءلوا: "كيف يمكن لأفراد الجنس البشري قتل أنفسهم طوعًا وقتل العديد من الآخرين كذلك؟" وأضافوا: "ما الذي قد يدفعني لفعل مثل ذلك؟". إنهم قاوموا القدرة البشرية على التدمير والظروف القاسية التي يقاسي منها العديد يوميًا. وما زال البعض يعاني من أزمة ثقة، والانغماس في الألم والالتباس حول الوجود.

تظهر هذه التساؤلات وغيرها في الوقت الذي يتصدى فيه العالم للتعددية، والإرهاب، والاقتصاد واسع الترابط. لقد تآكلت الملايين من الروايات التي كانت تمدنا براحة البال من ذي قبل، بصرف النظر عن مدى تعلقنا اليائس بها.

لقد حان وقتنا الآن كمجتمع دولي للتعرف على خصومنا، وللمشاركة، ولتوجيه أسئلة قاسية. وكما نتصرف كمحاربين يوميين في هذه المنطقة غير المعروفة، أتمنى أن نكتسب جميعًا قدرًا أكبر من الوضوح، والارتباط، والقوة، والسلام الداخلي كنتيجة لذلك. في الجزء المتبقي من الكتاب، سوف نتناول التقنيات التي استخدمها القادة على مدى آلاف السنين لمواجهة خصومهم بصورة مبتكرة. وبتوظيف التطورات التي طرأت على أبحاث المخ، لن نستكشف في الفصول التالية ما أثبت التاريخ فاعليته فقط ولكننا سنستكشف أيضًا السبب الفسيولوجي وراء فاعلية هذه التقنيات.

الجزء الثاني

دليل المحارب اليومي

تساءل ناسك، قائلًا: "إذا قابل أحدنا في الطريق رحالة، فكيف سيتعامل مع هذا الشخص دون التحدث أو الصمت؟".

قال داوبي: "بالركلات واللكمات".

- من حكم الزن

الفصل الخامس

شارِك

المشي بحذر لا يمكن أن يغنيك
عن المعرفة بالطريق.

- إم. سي. ريتشاردز

هذه *قصة من مملكة كاميلوت تدور حول فرسان المائدة المستديرة. كان الملك آرثر جالسًا يتناول طعامه في ليلة رأس السنة مع السيدة جوينيفر وفرسانه الذين يثق بهم جدًا، جوين الصالح وأجرافين قاسي القلب. وكانت القاعات تعج بالمزاح والغناء الصادر من الفرسان الصالحين المكتسين باللون الأحمر، والسيدات الفاتنات، وأنبل ملك عرفته الدولة.*

وما لبث بعد تقديم الطبق الأول أن ظهر رجل ضخم ممتطيًا فرسًا كبيرًا أخضر اللون. وقد كانت بشرة الرجل ولحيته خضراء أيضًا. وتألقت ثيابه الفاخرة مثل الزمرد المرصع بالذهب. ولم يكن يحمل أي درع، بل كان يحمل في إحدى يديه غصن نبات الإيلكس، كرمز للسلام. وفي يده الأخرى كان يحمل فأس حرب خضراء ذات شفرة حادة من الصلب.

تساءل الفارس الأخضر: "من هو سيد هؤلاء الرجال؟ لقد أتيت للعب لعبة معه". تقدم آرثر للأمام وقدم له العشاء. "لا رغبة لي في الطعام،

ولكنني أقدم بدلًا من ذلك اختبارًا لشخص شجاع ومتهور. سوف أعطيك فأسي وأسمح لك بالضربة الأولى. ولكن خلال سنة ويوم، يجب أن تسمح لي بمثل ذلك".

لم يتحرك أحد. ضحك الفارس الأخضر ووبخ آرثر، قائلًا: "أتدعي أنك الأسطورة الحية؟ أين قوتك وكبرياؤك الآن؟ هل تخاف عندما لا يكون هناك قتال؟". تقدم آرثر، الذي كان يحمر خجلًا ويشتعل غضبًا، للأمام وطلب الفأس. ابتسم الفارس الأخضر، وأعطى آرثر الفأس، ثم ترجل عن الفرس.

وفور أن رفع آرثر السلاح العظيم وفكر في ضربته، تحدث جوين: "اسمح لي، يا سيدي. إن خسارة حياتي لن تضير شيئًا، ولن يكون من اللائق أن ندعك تشارك في هذا الاستهزاء". وعند انحناء الفارس عند قدمي سيده، أعطى آرثر الفأس الأخضر لجوين.

أخبر جوين الفارس، قائلًا: "أنا جوين وسوف أتحمل منك تبعات هذه الضربة، وليس من أي فارس آخر على قيد الحياة". ابتسم الفارس الأخضر وأومأ إلى جوين الشاب: "يجب أن تأتي وتجدني خلال سنة ويوم".

رفع جوين الفأس، وأزاح الفارس الأخضر شعر عنقه المجعد لكي يكشف عن عنقه الأخضر. وقطعت ضربة جوين المباغتة رأس الفارس الأخضر، وتدفق دم أحمر من الجسد مقطوع الرأس. ثم انحنى الفارس الأخضر والتقط رأسه، وامتطى فرسه وانطلق مبتعدًا قائلًا: "ابحث عني في دار العبادة الخضراء".

عاش جوين في حالة حزن حيث علّق الفأس على إحدى الرسومات القماشية، وكان يعلم أن الاختبار قد بدأ لتوه.

انقضت فترة أحد عشر شهرًا، وبدأ جوين رحلته تجاه نورث ويلز بحثًا عن الفارس الأخضر. ارتدى جوين درعًا ذا لون أحمر ساطع به نجمة خماسية ذهبية، يطلق عليها العقدة التي لا نهاية لها، وهي تذكره بفضائل الفارس الخمسة: الصداقة، والكياسة، ونقاء القلب، والكرم، والعطف.

واجه جوين حيوانات وحشية وعانى من الجوع والبرد الشديدين، ولكنه لم يعثر على دار العبادة الخضراء. وفي يوم العيد، توجه جوين

بالدعاء يائسًا للعثور على مأوى للراحة. وأثناء بحثه رأى قصرًا يظهر فجأة متلألئًا في الأفق.

رحب مالك القصر بجوين بشدة، وعرّفه بزوجته شديدة الجمال ذات البشرة البيضاء والوجنتين الورديتين، وبالسيدة المسنة ذات البشرة الصفراء التي تجلس بجانبها. قال رب المنزل، بيرتيلاك: "لغرض الرياضة ولإظهار أنك ضيف جيد، دعنا نلعب لعبة. سأخرج للصيد خلال الأيام الثلاثة المقبلة مع رجالي، وعندما أرجع كل مساء سوف أستبدل غنيمتي بأي شيء تتمكن من الحصول عليه في القصر. ثم بعد ذلك سأساعدك في العثور على دار العبادة الخضراء".

وافق جوين بسرور.

في صباح اليوم الأول، اصطاد المالك قطيعًا من الظباء، بينما تسللت زوجته إلى غرفة نوم جوين على أمل إغوائه. أجابها جوين، الذي كان يرغب في البقاء وفيًا بمواثيق الفروسية الخاصة بالكياسة والعفة، قائلًا: "إنني شريف، وهذا يجب ألا يحدث". سرقت السيدة الجميلة قبلة. وعندما ظهر بيرتيلاك هذا المساء وسأل عن أرباحه مقابل لحم الغزال، قبله جوين.

وفي اليوم الثاني، اصطاد المالك خنزيرًا بريًا، وحاولت زوجته التودد إلى جوين مرة أخرى. أجابها جوين، قائلًا: "إنني شريف، وهذا يجب ألا يحدث" وقبلته هذه السيدة الجميلة قبلتين. وعند العشاء أعطى جوين قبلتين لبيرتيلاك مقابل رأس الخنزير.

وأخيرًا، في اليوم الثالث، اصطاد المالك ثعلبًا. وقبلت السيدة الجميلة جوين ثلاث مرات بعد محاولتها معانقة الفارس مرة أخرى. وعندما قال جوين مرة أخرى: "إنني شريف، وهذا يجب ألا يحدث"، طلبت منه شيئًا يذكرها به. ولكن جوين لم يكن يريد إعطاءها أي شيء، حتى أشارت الجميلة إلى أن الحزام الحريري الأخضر والذهبي الذي ترتديه حول خصرها قد يحميه من الموت. أخذ جوين الحزام وخبأه في هذه الليلة، وأعطى رب المنزل ثلاث قبلات فقط مقابل فراء الثعلب.

وفي يوم رأس السنة، خرج جوين ممتطيًا فرسه ومعه الحزام ليبحث عن الفارس الأخضر. وعند أطراف الغابة، أعطاه مرشد الطريق الذي تم إرساله معه وعدًا بعدم إفشاء السر إذا قرر جوين التخلي عما يبحث عنه.

ولكن جوين رفض، وقال: *"يجب على كل رجل السعي وراء قدره في السراء* **والضراء"، وقام بتوديعه.**

وبعد فترة وجيزة *عثر جوين على كهف مستتر جزئيًا في الحشائش* **الطويلة، وصاح قائلًا:** *"ها أنا ذا، افعل ما تنوي فعله". ظهر الفارس* **الأخضر** *الضخم حيث قدم له جوين عنقه بشجاعة. ثم تظاهر الفارس* **الأخضر** *بتوجيه ضربتين. وعند الضربة المصطنعة الثالثة، خدش الفارس* **الأخضر** *عنق جوين، الذي كان بالكاد ينزف دمًا. تذمر جوين، قائلًا: "أتمزح معي، لقد انتهى الاتفاق".*

وحينها أوضح الفارس الأخضر، قائلًا: "أنا بيرتيلاك، ونظرًا لأنك لم تبادلني بأمانة جميع ما حصلت عليه في اليوم الثالث، كان يجب أن أجعلك تنزف دمًا عند الضربة الثالثة. إنك فارس شريف ينبغي الإبقاء على حياتك". وأضاف مبتسمًا: "كانت المرأة المسنة الجالسة على طاولتي هي مورجان لوفاي، أخت الملك آرثر غير الشقيقة. إنها حولت مظهري إلى مظهر الفارس الأخضر وأرسلتني إلى كاميلوت. أليست المرأة هي عدوك الحقيقي؟".

عندما عاد جوين إلى كاميلوت وحكى القصة، أظهر الحزام الأخضر وربطه حول ذراعه الأيسر، متعهدًا بارتدائه طيلة حياته لتذكيره بإخفاقاته. وللإعراب عن تأييده، حمل جميع فرسان كاميلوت أحزمة خضراء حول أذرعتهم المكتسية باللون الأحمر.

وكما هو الحال مع جوين، نلتزم بدور المحارب عندما نواجه خصمًا ونرغب في أن نقدم شيئًا ما أعظم من أنفسنا. تذكرنا هذه القصة بأننا سنواجه اختبارات خلال هذه الرحلة وبأن التحديات قد تكون مرعبة. ومع ذلك، فإن التزامنا الصادق قد يحمينا في النهاية، ومن خلال التدرب على مهارات خاصة نصبح أكثر جدارة بالنجاح.

وعلى الرغم من أننا في هذه الأيام لا نستطيع جميعًا الحصول على تدريب رسمي على الصراعات، فإنك قد تكون واجهت بالفعل بعض التقنيات التي سنستعرضها في الفصول الأربعة القادمة. فقد التقى بعضنا بمدربين رياضيين ملهمين وفروا لنا استراتيجيات تكيفية بدنية، وذهنية،

ووجدانية، وروحانية لتحسين الأداء. فيما قد حصل الآخرون على مساعدة في مواجهة المشكلات المزعجة من خلال دراسة التقاليد الروحانية واليوجا. فيما قد تعلم البعض الآخر كيف يصبح قائدًا شريفًا وشجاعًا من خلال التدريب العسكري. فقد تعلم العديد منا ببساطة خدعًا من خلال المحاولة والخطأ مما وفر لنا مساعدة جيدة طوال الطريق.

> الغرض من الانضباط هو تعزيز الحرية، إلا أن الحرية تؤدي إلى اللانهاية، واللانهاية مرعبة.
>
> **– هنري ميلر**

تحوّل الفنون القتالية أيضًا فلسفة المحارب الشجاع إلى انضباط يومي. وفي هذا الفصل، سوف نستخدم عملية الصراع، التي تتكون من خمسة أجزاء رئيسية، كتشبيه جيد على التعامل مع الخصم:

١. درعك: قواعد السلوك

٢. انحناءة البداية: البداية الجيدة

٣. الصراع والمنافسات: قوة التمرين

٤. انحناءة النهاية: الاختتام المشرف والاندماج

٥. التكيف المناسب: البقاء قويًا

إن هذه العملية لا تعتبر دليلًا إرشاديًا لسلوكنا أثناء إحدى المحادثات الصعبة فقط، بل إنها تحدد مركزنا أيضًا مما يمكننا من الترحيب بأي شيء يحدث لنا طوال اليوم. وتمامًا مثل المحاربين الأسطوريين القدماء، فإننا ننطلق لمواجهة خصومنا بدرع قوي لحمايتنا لكي نتمكن من العودة إلى ديارنا بسلام من معاركنا اليومية.

درعك: قواعد السلوك

إن امتلاك مجموعة من الأخلاقيات والمثل التي تتعهد بالالتزام بها هي خاصية متميزة للقائد الملتزم بالمبادئ. عندما يقاتل الشخص على أنه فرد في فريق، مثل فرسان المائدة المستديرة، يلتزم الفريق باتباع مجموعة

مشتركة من المبادئ في ساحة المعركة وخارجها. وفي كتابه The Code of the Warrior، يصف أستاذ الأكاديمية البحرية الأمريكية شانون فرينش قواعد الجندي المشتركة على أنها تشتمل "ليس فقط على كيف ينبغي عليه التعامل مع رفاقه المحاربين، ولكن أيضًا على كيف ينبغي عليه معاملة أفراد مجتمعه الآخرين، وأعدائه، والأشخاص الذين يتغلب عليهم". لقد تعهد فارسنا جوين الصالح باتباع الفضائل الخمس لفارس المائدة المستديرة:

- الصداقة
- الكياسة
- نقاء القلب
- الكرم
- العطف

وكذلك يصف جوزيف كامبل أسلوب المحارب الشهم في الأساطير اليابانية بـ:

- الوفاء والشجاعة
- الصدق
- العزيمة
- الإحسان
- الاستعداد للعب دوره كاملًا في حفلة الحياة التنكرية

ونقتبس من تراث اللاكوتا:

التحمل، والاستقامة، والقوة، والنقاء
تبقي حياتنا مستقيمة
وتجعلنا نعمل لأغراض حسنة فقط.
وستصبح أقوالنا صادقة.

وستبرز الأمانة فقط من تعاملاتنا مع جميع الأشياء.

يلتزم كذلك الأطباء، والمحامون، وغيرهم من أصحاب المهن الأخرى بقواعد أخلاقية مثل قسم أبقراط والقواعد النموذجية للسلوك المهني. إننا قد نكتسب تدريجيًا مبادئ مشتركة من خلال الديانة التي نعتنقها أو من خلال اشتراكنا في إحدى المنظمات مثل الروتاري أو نادي المتفائلين Optimist Club.

لماذا نحتاج إلى قواعد؟ عندما نتولى مناصب سلطة وقيادة، فإننا قد نتسبب في أضرار. وعندما نكون في خطر شديد، نحتاج إلى خطوط إرشادية تبقينا واضحين حيال أفعالنا. يوضح فرينش: "القواعد تضبط نفس المحارب". إذا أحسنّا استعمال الأسلحة الفتاكة، مثل طلبة الأكاديمية البحرية التابعين لفرينش، فإننا نمتلك قواعد تعمل على إرشادنا طوال "الخط الرفيع الذي يفصل بين المحارب والقاتل". تستشهد دراسة أجراها أستاذ القانون مارك أوسيل بجامعة ولاية أيوا بشاب، بعد أن شاهد مقتل العديد من أصدقائه، عثر عليه أحد الضباط "مصوبًا بندقيته في رأس سيدة فيتنامية". قال له الضابط ببساطة: "جنود مشاة البحرية لا يفعلون ذلك"، فتراجع الشاب وخفض بندقيته.

هناك أربعة أسس للتعاطف: الإحسان، والكلمة الطيبة، وفعل الخير، ومعاملة الجميع بالمساواة.

– حكيم

وبالإضافة إلى ضبط أنفسنا، تحمينا قواعدنا. لم يتم رسم النجمة الخماسية التي ترمز إلى فضائل المحارب الخمس على درع جوين عبثًا. فقد ظل الدرع لفترة طويلة يمثل رمزًا لقواعد سلوك الشخص. وفي العصور القديمة، كانت الأمهات الأسبرطية، عندما ترسل أولادها إلى الحرب، تقول: "ارجع إلى وطنك بدرعك أو محمولًا عليه"، في إشارة إلى الأهمية الشديدة للالتزام بأخلاقك في المعركة، سواء رجعت سليمًا، أو مجروحًا، أو أسوأ من ذي قبل.

تضع القواعد المشتركة حدودًا وتجلب شرفًا للمعركة. ووفقًا لما يصرح به فيل هيرون المتمرس على الفنون القتالية: "إن قواعد المحارب

ضرورية لأن من دونها يلعب الخصوم ألعابًا مختلفة. أصبحت الحرب الحديثة مرعبة بسبب غياب القواعد. فليس هناك شرف، بل مجرد موت".

وفي دراسة واسعة النطاق حول اضطراب ما بعد الصدمة بين قدامى جنود حرب فيتنام، اكتشف جوناثون شاي أن الأشخاص الذين عانوا بشدة من اضطراب ما بعد الصدمة قد خاضوا تجارب حربية لم تكن عنيفة فقط بل إنها أيضًا خالفت "ما هو صحيح". ومن دون وجود درعهم لحمايتهم، كان هؤلاء الرجال معرضين لتلك المآسي في صورة كوابيس متكررة، وإدمان، وانتهاكات في العلاقات الأسرية، وكآبة.

سوف تستمر صراعاتنا في اختبار درع أخلاقنا وكذلك المقارنة بين المبادئ. يتصارع جوين مع بيتريلاك ومضيفته لأنه يحاول أن يكون مخلصًا وكيّسًا. وفي ورشة عمل حديثة متعددة الجلسات، طلبت من المشاركات خلال اللقاء الأول أن ينشئن مجموعة من القواعد الأساسية لجلساتنا سويًا. وقد تضمنت مبادئهم التوجيهية على:

- محاولة الرؤية من منظور الآخرين
- الخصوصية
- عدم وجود لباقة سياسية - "تحدث بحرية"
- عدم وجود هجوم شخصي
- الأمانة
- المتعة والمرح

وفي بداية الجلسة الثانية، قمت باستعراض هذه القواعد السلوكية أمام مشاركتين جديدتين. حيث أثارت إحداهما سؤالًا: "كيف يمكن للشخص أن يكون أمينًا، وأن يتجنب اللباقة السياسية، وألا يشارك في الهجوم الشخصي؟". فبالنسبة لها كانت هذه القواعد الأساسية أحادية

التقييم. وقد أدى ذلك إلى أن تتدبر المجموعة سؤال كيف يمكنهم أن يتصفوا بالأمانة والاحترام الشديدين في الوقت نفسه. من خلال المواجهة، يتم اختبار طريقة تفسيرنا لمبادئنا، كما يمكننا تقدير معنى قواعدنا بشكل أعمق. ويقدر البراهماني، في القصة الافتتاحية في هذا الكتاب، بشكل أعمق قاعدته الخاصة بـ "الاهتمام بأقل شيء" في نهاية القصة. إن الاهتمام بأقل شيء يشير أيضًا إلى الاهتمام بنفسه.

كمحاربين يوميين، يجب أن نواجه اختبارًا لا مفر منه. وعندما نضبط أنفسنا بمجموعة من المثل، لنقول مثلًا: المسئولية والأمانة، يصبح انعكاس المرآة واضحًا أيضًا. فمع المسئولية يتواجد انعدام المسئولية ومع الأمانة يتواجد الخداع. لكل منا قيمة متأصلة.

> من شأن المساواة أن توفر القوة، في جميع الأشياء وفي جميع الأوقات.
>
> – ميستر إكهارت

تمامًا مثل كون الأحمر والأخضر لونين مختلفين أو مكملين، يجب على جوين، الذي يرتدي ملابس قرمزية اللون، بهدف إعادة الاندماج مع مجتمعه بعد مغامرته، أن يرتدي الحزام الزمردي. وبهذا العمل يقر بأنه من خلال المثل العليا (الأحمر الذي يمثل القلب) ينبع صراعنا الأساسي من أجل الحياة (الأخضر الذي يمثل الطبيعة أو الجسد). وباختيار أخلاقنا، نستكشف أضدادها الواضحة، ومن خلال هذه العملية ندرك بصورة أعمق قيمنا التي اخترناها وأنفسنا.

ومع ذلك، إذا لم نتعرف على الصراع الطبيعي للأضداد التي تأتي بها قواعد السلوك، قد تنتج انقسامات مرعبة. فعلى سبيل المثال، أظهرت الثقافات، التي تحتوي على تراث محاربين أقوياء، أيضًا بصورة تلقائية الأضداد الشديدة لهذه المثل. كان المنتمون إلى المذهب الرواقي اليونانيون في القرنين الخامس والسادس قبل الميلاد يمثلون طبقة محاربين على درجة عالية من الانضباط ويؤمنون بالتحكم في جميع الغضب، ويظهرون احترامًا شديدًا للعدو، ولديهم شعور بالمسئولية لا تشوبه شائبة. وبجانب المنتمين إلى المذهب الرواقي هناك اليونانيون الساعون وراء المتعة، الذين قتلوا العبيد بغرض الرياضة ووجدوا السعادة في الشراهة والشذوذ الجنسي. وفي

أمريكا الشمالية، يصلي المحاربون الهنود الذين يعيشون في السهول بوقار شديد إلى روح الحيوان قبل الصيد، سائلين أن تتم التضحية بالحيوان من أجل القبيلة. وبعد أن يتم قتله، يؤدي الصياد صلوات وطقوسًا أكثر لإرسال الروح بإجلال إلى العالم الآخر. وفي الوقت نفسه، قد تجلب نفس هذه الثقافة من خلال الطقوس الأسرى الذكور من القبائل المتحاربة لكي يتمكنوا من تعذيبهم حتى الموت.

للحفاظ على التوازن الداخلي مع الالتزام بقواعد أخلاقية، يقترح روبرت إيه. جونسون، في كتابه Owning Your Own Shadow، عمل "إيماءة صغيرة ولكن شعورية" للتعرف على نقيض إحدى الفضائل. إننا قد نستخدم الفن أو الكتابة للاعتراف بنفاد صبرنا بعد أن قضينا يومنا في صبر شديد. ويروي جونسون قصة سيدتين اشتركتا في المعيشة في سويسرا. وكان من لديه بعض الحظ الجيد بصفة خاصة يقوم بإخراج القمامة لمدة أسبوع. إذا كنا نخطط لنصبح قديسين، للحفاظ على صحتنا سيكون من المفيد الاعتراف بالمذنب الذي يكمن بداخلنا. وإذا كنا نخطط لنصبح مخلصين، فإن الاعتراف بخيانتنا سيبقينا متكاملين. إن عمل أحزمة خضراء مجازية خاصة بنا سيجعلنا محاربين نحمل درعًا أفضل.

نقاط للتدبر:

- ما قواعد سلوكي؟
- كيف يمكنني الاعتراف بأمان بأضداد فضائلي؟

انحناءة البداية : البداية الجيدة

قد يكون الصراع بين الأشخاص مخيفًا. إننا نقلق حيال تعرضنا للخطر أو تعريض شخص نحبه للخطر. إن الاعتراف الصادر عن وعي بأننا على وشك الدخول في مواجهة يهيئنا بشكل أفضل لمواجهة الخصم. في الأيكيدو، يتعلم الممارسون، عندما يدخلون حلبة الصراع، أن يبدءوا بانحناءة سريعة

> إنني لم أتعلم أبدًا في حياتي أي شيء من أي رجل يتفق معي.
>
> **– دودلي فيلد مالون**

ينظرون خلالها إلى خصمهم. وفي الانحناءة تقر بأن الخصم الذي يقف في مواجهتك هو معلم محتمل وأنه شخص ذو قدرة على تدميرك. إن الانحناءة تشير في الواقع إلى: "شكرًا لك على هذه الفرصة. إنني أراقبك عن كثب. علّمني".

إن رقصة الهاكا، أو الأنشودة الافتتاحية التي يتلوها شعب الماوري الذين يعيشون في نيوزيلندا قبل خوض المعركة، تعكس مبادئ انحناءة البداية. وفي رقصة الهاكا التي يؤديها فريق أول بلاكس النيوزلندي لكرة الرجبي للمحترفين أثناء مواجهتهم للفريق الخصم قبل كل مباراة، يعبرون عن احترامهم للخصم ويعترفون بالتحول الذي قد توفره المباراة:

القائد:

إنه الموت! إنه الموت!

المرددون:

إنها الحياة! إنها الحياة!

القائد:

إنه الموت! إنه الموت!

المرددون:

إنها الحياة! إنها الحياة!

انظر! ها هو ذا يقف الرجل ذو الشعر الكثيف الذي سيجعل الشمس تشرق!

خطوة للأمام! أخرى... ! خطوة للأمام! أخرى... !

الشمس تشرق!

يرد أسلوب انحناءة البداية كذلك في قصيدة جلال الدين الرومي التي يطلق عليها "من الحمص إلى الطباخ":

تقفز حبة الحمص تقريبًا على حافة القدر
الذي يتم طهيها فيه.

"لماذا تفعل ذلك بي؟"

يغمسها الطباخ للأسفل بالمغرفة.

"لا تحاولي القفز خارجًا.
أتعتقدين أنني أعذبك.
إنني أعطيكِ نكهة،
لكي تستطيعي الامتزاج مع التوابل والأرز
وتكوني الحيوية الرائعة للإنسان.

أتذكرين عندما امتصصتِ ماء المطر في الحديقة.
لقد كان ذلك لهذا الغرض".

الراحة أولًا، المتعة الجنسية،
ثم تبدأ حياة جديدة تغلي،
ويحصل الصديق على شيء جيد يأكله.

وفي النهاية تقول
حبة الحمص للطباخ:

"اغلني أكثر.
واضربني بالمغرفة.
إنني لا أستطيع فعل ذلك بنفسي.

أنا مثل الفيل الذي يحلم بعودة
الحدائق في هندوستان ولا يبدي انتباهًا
لقائده. أنت طباخي، قائدي،
طريقي إلى الوجود. إنني أحب طهيك".

يقول الطباخ:

"لقد كنت مثلكِ في السابق،
حديث عهد بالحياة. ثم تعرضت للغلي في الزمن،
وتعرضت للغلي في الجسد، غليتان قاسيتان.

نمت روحي الحيوانية بقوة.
وتحكمت فيها بالتدريب،
وغليت أكثر وغليت
مرة أكثر من ذلك،
وأصبحت معلمكِ".

إن انحناءة البداية لا تعني أنني أحب خصومي أو حتى أنني أدعو للقتال؛ إنها ببساطة تشير إلى أنني أحتاج إلى خصوم لكي أتطور. وعلى الرغم من أنني أرحب بأن يوقرني الجميع ويتفقوا معي، فإنني من دون خصوم قد أدخل في حالة ركود وضعف. إننا نحتاج إلى منافسينا لتحسين أعمالنا. ونحتاج إلى أطفالنا لتشجيعنا على أن نكون آباء أفضل. إننا نحتاج إلى آبائنا للاختلاف في الرأي كي نتمكن من إيجاد معنى أعمق للعلاقة. عند "الانحناء"، أوافق على كوني على وشك الصراع ومن ثمّ أهيئ نفسي. لا يعتبر الخصم مكسبًا عظيمًا فقط بل يعتبر كذلك خطرًا محتملًا. أخبرني أحد المتمرسين على الفنون القتالية: "لا تخدع نفسك! لقد هوجمت أثناء الانحناء".

يمكننا ابتكار "انحناءة بداية" رمزية قبل البدء في محادثة صعبة. فأنا أحاول البدء بصور ذهنية وقائمة مراجعة داخلية. فلنقل على سبيل المثال إنني وزوجي تشاجرنا حول أمور مالية، وأن محادثتنا السابقة انتهت على نحو سيئ. فإن الخصم والنزاع ما زالا حاضرين وينتظران تعليمي (يا إلهي!). و(للرجوع إلى الحلبة) أتخيل نفسي أنحني له بامتنان. ثم قد أفتتح المحادثة بـ:

١. سؤاله إذا كان الوقت والمكان ملائمين للتحدث.
٢. وصف موقفنا ونقاط اتفاقنا.

٣. وضع قواعد أساسية: ما الذي نحتاجه لنشعر بالقدر الكافي من الأمان للتحدث؟
٤. إيضاح آمالي والتزاماتي.
٥. البدء بسؤال ذي إجابة مفتوحة.

تخلق قائمة المراجعة هذه مجالاً يمكنني مواجهة خصمي فيه. وفي هذا المجال، أود قول: "إنك ذو أهمية بالنسبة لي، وأريد لكلينا الشعور بالراحة، لذلك فإننا لا نشعر بالحاجة إلى إيذاء بعضنا البعض. شكرًا لك لاستعدادك للاشتباك معي".

قد يبدو هذا النوع من الامتنان إيثاريًا فحسب حتى تدرك أن الامتنان هو إجراء مضاد قوي لتقليل الخوف. وفي كتابه What Happy People Know، يؤكد د. دان بيكر أن عقلنا لا يمكنه معالجة الخوف والاستحسان في الوقت نفسه. فعندما نكون ممتنين، ننتقل إلى القشرة الدماغية العليا ونصل إلى معالجة ابتكارية أكثر تعقيدًا. وعندما نكون خائفين يسيطر مخنا الزاحف، الذي تكون فيه المعلومات وعمليات صنع القرار محدودة. إن الامتنان يتيح لنا ببساطة الصراع بصورة أكثر إبداعية.

يكمن أحد التوجهات المفيدة الأخرى للاندماج في انحناءة بدايتك في الانفصال. إننا نسمح للمستقبل بالكشف عما يريد ونتقبل فكرة أن أي شيء قد يحدث. فالانفصال يعني أننا نتصارع بنشاط ولكننا منفتحون للاحتمالات الجديدة. بالطبع، نحن نرغب في حماية أنفسنا، ولكننا نحفظ ماء وجهنا ووجه الآخرين من خلال الاعتراف بأننا قد لا نكون على دراية بأفضل حل للصراع. وفي بعض الأحيان، عندما نكون خائفين قبل المواجهة، نصبح متعلقين بنتيجة معينة نؤمن بأنها ستبقينا آمنين. وهذا يحد من إبداعنا وقدرتنا على التركيز. وإذا اهتممنا بشدة بالحصول على ما نريد، فإننا بذلك قد نعرض درع أخلاقنا وبالتالي أنفسنا للخطر. وبدلاً من

> بوسعنا التعلم حتى من أعدائنا.
>
> - أوفيد

ذلك، فنحن نريد العمل من الوقت الحاضر دون الحاجة إلى التحكم في المستقبل. إننا نهتم بـ "هنا والآن"، ونصرف ذهننا عن أفكارنا المسبقة، ونتمسك بأخلاقنا الضمنية.

نقاط للتدبر:

- ما الذي تود تذكره عند بداية كل مواجهة صعبة؟
- كيف يمكنك الاعتراف بالخوف والأسرار لكيلا تفرض عليك أفعالك؟

الصراع والمنافسات: قوة التدريب

عندما أخذ مرشد الطريق، الذي أرسله بيرتيلاك، جوين إلى أطراف الغابة ووعده بألا يخبر أحدًا إذا قرر جوين التخلي عما يبحث، أجابه جوين قائلًا: "يجب على كل رجل السعي وراء قدره في السراء والضراء". فالفارس يدرك أنه لكي يحيا حياة طيبة، يجب عليه الاشتراك في الصراع.

بالنسبة للصراع الجيد، فإنه يساعد على التمرين وشحذ مهاراتنا. في مجال الرياضة، تهيئ التدريبات والتمرينات اليومية الرياضي لذروة الأداء. ويفعل الأشخاص الذين يمارسون الفنون القتالية مثل ذلك تمامًا؛ حيث إنهم يتدربون على أساليب القتال مرة تلو الأخرى. ولتهيئتك لمواجهة خصومك اليوميين، أقترح نوعين من الصراع مفيدين جدًا عند التعامل مع الصراع بين الأشخاص، وهما: إيجاد شركاء في التدريب واستخدام الحوار.

إيجاد شركاء في التدريب

تتشاجر مع ابنك حول آخر موعد لعودته إلى البيت، وتصاب بالإحباط لأن المناقشة تصل إلى طريق مسدود. أو أنك تقوم بتثبيت نظام كمبيوتر جديد

في منشأة الرعاية الصحية التابعة لك، ولا يستخدمه الأطباء. قبل الشروع في محادثة محبطة أخرى، ابحث عن شريك في التدريب لكي يتظاهر بأنه خصمك - مراهق أو طبيب قلب. ابحث عن طرف محايد لن يتأثر سلبًا إذا ورطته أو ورطتها في هذا الشجار. زوجي هو شريك تدريب جيد لأطفالنا. وفي بيئة العمل، قد يكون شريك التدريب هو زميل يفهم الموقف ويتحالف معك بحيث لا يكون عليه التحيز لأحد الأطراف في صراع قائم.

> الامتياز هو فن نكتسبه بالتدريب والتعود.
>
> - **أرسطو**

اطلب من شريكك أن يلعب دور خصمك إلى أقصى درجة، وأن يستفزك بشتى الطرق، وأن يختبر براهينك. تدرب على انحناءة بدايتك واستمع إلى شريكك، وافترض أنه قد فاتك شيء ما قبل ذلك. استخدم هذه الإرشادات أثناء صراعك:

١. اطرح أسئلة ذات إجابة مفتوحة.

٢. ترفق بنفسك.

٣. اعترف بوجهات نظر الآخر.

٤. كن أمينًا.

وعند تظاهر شريكك بأنه خصمك، قد يرغب في الإجابة عن الأسئلة التالية قبل الصراع لمساعدتك على جمع معلومات:

١. ما أكثر شيء تهتم به؟

٢. ما الذي يخيفك؟

٣. ما الذي تريدني أن أدركه؟

وعند الصراع، لاحظ نقاط ضعفك وفقدانك لزخمك. ما نقاط ضعف برهانك؟ ما النقاط التي تجد فيها نفسك في حاجة إلى المبالغة لتتحسن

فيها؟ وبعد إنهاء الصراع، اطلب من شريكك تقديم تقرير نزيه بالاستعانة بالأسئلة التالية كدليل إرشادي:

١. متى شعرت بأنك مسموع؟

٢. ما الذي كنت تودني أن أقوله أو أفعله؟

٣. أين تكمن نقاط ضعفي؟

٤. ما نقاط قوتي، وهل استخدمتها بصورة جيدة؟

لقد لاحظت رؤساء أقسام استخدموا "الصراع" بصورة ناجحة قبل تقديم عروض في اجتماعات مجلس إدارة الشركات الكبرى. يلعب أعضاء الفريق دور أعضاء مجلس الإدارة الغاضبين والمتحيرين ويحسّنون من عرض المدير التقديمي من خلال طرح أسئلة قاسية والبحث عن براهين واهنة. ومن خلال مهاجمة المدير في التدريب العملي، يقوي الفريق المدير ويهيئه لخوض المعركة.

في بعض الأحيان، قد تكون مواجهة خصم تحت أي شروط مستحيلة نظرًا للظروف، أي بعبارة أخرى، في حالات الاغتصاب، أو قتل أحد أفراد الأسرة، أو غيرها من الجرائم العنيفة. وعلى الرغم من ذلك، يظل جميع أطراف الصراع يسعون وراء الحل وإنهاء الصراع، على أمل الاستفادة من التجربة والمضي قدمًا. يعمل ممثلو منظمات حقوق الضحية والجاني على مخاطبة هذه الحاجة الضمنية للحل. ويستخدم الصلح بين الضحية/ الجاني لإنهاء الخصومة عندما يكون بإمكان جميع الأطراف الالتقاء، ومناقشة الجريمة، والبحث عن حلول قد تخرج عن نطاق نظام المحاكم. ومع ذلك، بالنسبة لحالات الجرائم العنيفة عندما يكون الالتقاء بالجاني غير ممكن، يظهر نوع جديد من التوسط بين المجموعات.

أظهرت البرامج التجريبية التي تستخدم بدلاء إشارات نجاح دائم أولية. يوجه الوسطاء الاجتماعات التي يتم الجمع فيها بين ضحايا العنف المنزلي والجناة المنزليين المدانين. ولم يكن أي من الضحايا هم ضحايا

للجناة الموجودين في نفس الغرفة. وقد تلقى جميع الأطراف المشورة، كما يدرك الجناة مشكلة السلوك العنيف. وقد أقامت منظمة !Stop It Now غير الربحية، التي يقع مقرها في ماساتشوستس، دوائر حوارية بين الجناة البدلاء والضحايا حول إساءة معاملة الأطفال. عندما يكون هناك عدم توازن كبير في القوى، مثل حالة الإساءة إلى الزوجات أو الأطفال، يتيح استخدام البدلاء للأطراف إنهاء صراعهم دون الاضطرار إلى المواجهة المباشرة مع خصومهم.

> إذا تمكنّا من قراءة التاريخ السري لأعدائنا، فقد نكتشف في حياة كل رجل حزنًا ومعاناة كافيين للتخفيف من حدة جميع الخصومات.
>
> **– هنري وادسوورث لونجفيلو**

توفر هذه العملية، وفقًا لما قاله المشاركون، قدرًا كافيًا من الأمان لكي يستطيع كل طرف الاستفسار من الطرف الآخر حول أسباب العنف وهذه العلاقة القاسية دون الشعور بالتهديد. وقد أشارت إحدى الناجيات من العنف بعد عملية استخدام البديل إلى أنها كانت "رحلة من الكراهية إلى الأمل". كما أشار أحد الجناة الجنسيين المتعافين والذي شارك في برنامج منظمة !Stop It Now قائلًا: "تطلب الأمر شجاعة شخص واحد ليكسر دورة الإساءة الخاصة بي بأن يواجهني بصدق، ويحملني المسئولية، ومع ذلك يظل يتقرب مني بود".

استخدام الحوار

الحوار dialogue كلمة ذات أصل يوناني وتعني "التحرك من خلال الكلمة". إنه يمثل طريقة للتواصل تعزز من التقدم عند المنظمات والأفراد. يقول ويليام إيزاكس، مؤسس مشروع MIT Dialogue Project: "يسعى الحوار إلى توظيف الذكاء الجمعي... الخاص بالأشخاص المحيطين بك؛ فمعًا، نصبح أكثر وعيًا وذكاءً مما نكون عليه ونحن بمفردنا".

تزايد الاهتمام مؤخرًا بهذا النوع القديم من المحادثات في دوائر الشركات والدوائر المجتمعية حول العالم. فعند استخدام أسلوب الحوار، يجلس الأشخاص في دوائر ويستمعون بإنصات أثناء تحدث جميع الأشخاص

الآخرين. وقد يختارون موضوعًا مسبقًا، أو قد تنعقد هذه التجمعات بصفة شهرية حيث يتم طرح الموضوعات والأفكار بصورة تلقائية. كما يستخدم البعض هذا النوع للتدرب على التواصل حول المواضيع الصارمة. فيما يستخدمه البعض الآخر لحل الصراع بين المجموعات وللعمل على حل المشكلات المعقدة. ويتعلم الآخرون قدرًا كبيرًا فقط من مجرد الحضور.

> العلاج في رباطة الجأش والهدوء، فالغضب والانفعال لا يجديان نفعًا.
>
> – أسئلة الملك ميليندا

إن استخدام الحوار يعتبر فرصة "للاستفسار الهادئ"، وفقًا لما يطلق عليه عالم الفيزياء وواضع النظريات النظامية ديفيد بوهم. حيث تساعد الصيغة على كبح المشاعر من التأجج لكي تنساب المعلومات بسهولة وتتمكن المجموعة من العمل كوحدة متلاحمة. إنه نظام يجعل "نيران" الصراع تشتعل تحت السيطرة. هناك قواعد أساسية لاستخدام الحوار:

- لدى كل شخص قدر وافر من الوقت والهدوء للتحدث.
- الإنصات والتعلم لهما الأولوية على إقناع الآخرين بموقفنا.
- يطرح المشاركون أسئلة لاستكشاف وجهات نظر الأشخاص.
- يمكن أن تجتمع وجهات نظر شديدة الاختلاف بطريقة لا تتسم بالمواجهة.

قد يكون تعيين وسيط مدرب على أساليب الحوار خطوة أولى إذا كنت ترغب في عقد اجتماع. عندما تعتاد إحدى المجموعات على القواعد والأساليب، فإنها تتمكن بسهولة من إدارة العملية بصورة ذاتية. لقد أدرجت بعض الموارد الحوارية في قائمة المراجع المختارة؛ وسأستعرض فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على إنشاء والحفاظ على حوار هادف:

- حدد موضوعًا أو سؤالًا لتدبره.
- عيّن منظمًا للوقت ومدونًا إذا اقتضى الأمر.
- اجلس في دائرة لضمان المساواة في الحصول على معلومات وتكافؤ فرص التحدث.
- اعتبر المشاركين الآخرين على أنهم "أغراب جذابون" أو يملكون الأجزاء المفقودة من اللغز الذي تعمل على حله.
- تحقق من افتراضاتك. تدرب على التأمل في النفس: ما الأمور التي أسلم بها حيال هذا الموقف أو الشخص الذي يتحدث؟ لماذا أعتقد أن هذه الأمور صحيحة؟
- استخدم أداة "من يتحدث" أو أي أداة مفردة يتم تمريرها بين الجالسين في الدائرة. بحيث لا يسمح بالتحدث سوى لمن يحمل هذه الأداة فقط.
- ضع قاعدة أساسية خاصة "بعدم المقاطعة". حيث يتم إعطاء الكلمة بالكامل للشخص الذي يتحدث حتى ينهي حديثه بجملة متفق عليها، مثل: "لقد تحدثت"، أو "لقد انتهيت"، أو "أعطي الكلمة لشخص آخر".
- افسح مجالًا للصمت. إذا أردت الهدوء، فاحمل أداة "من يتحدث" أو اطلب التحدث ولكن لا تتكلم!

تتألف دائرة الآباء المتصارعين من أعضاء عانوا من تجربة مقتل فرد مباشر من أفراد الأسرة على الأقل وتعهدوا بعدم اتخاذ رد فعل انتقامي. وقد تأسست المجموعة التي تتكون من خمسمائة عضو على فكرة أن انعدام التواصل يزيد من حدة العنف على كلا الطرفين. يقول آرون بارنيع، عضو في دائرة الآباء، الذي لقى ابنه مصرعه خلال فترة خدمته كجندي في منطقة الصراع: "شوّه كل طرف صورة الطرف الآخر. يعتقد الطرف الأول أن جميع أفراد الطرف الثاني إرهابيون يريدون قتلهم؛ ويعتقد الطرف الثاني أن جميع أفراد الطرف الأول يريدون إخراجهم من أرضهم والزج بهم في مخيمات اللاجئين. لن يكون السلام ممكنًا سوى

عندما يتخلى كل طرف عن هذه الأفكار النمطية". ووفقًا لما تشير إليه إحدى العضوات، ندوى ساراندا: "دومًا ما تكون هناك جوانب أخرى خفية في القصة".

وقد وفرت دائرة الآباء خطًا هاتفيًا يسهل الحوار بين المتصلين من الطرفين. فمن خلال الاتصال برقم مختصر، "يستطيع أي شخص من الطرف الأول التحدث إلى الطرف الثاني، والعكس". وفي الفترة بين شهر أكتوبر ٢٠٠٢ وشهر مايو ٢٠٠٥، سجّل مشروع الخط الهاتفي هذا ما يزيد على ٥٣٠ ألف مكالمة مع ما يزيد على مليون ونصف دقيقة من الحوار بين الطرفين.

انضم غازي بريغيث إلى دائرة الآباء بعد إطلاق الرصاص على أخيه الأعزل عند نقطة تفتيش. وباعتباره أحد أوائل المشاركين في مشروع الخط الهاتفي، يشير قائلًا: "أكبر خطأ ارتكبناه هو السماح لأنفسنا بالتوقف عن التحدث. إننا في هذه الأيام واقعون تحت الحصار، حيث لا نستطيع الوصول إلى أرض الطرف الآخر. وهذا المشروع هو إحدى طرق التغلب على الجدران".

> المرء الذي يتأثر بالأهواء قد تكون لديه نوايا جيدة بما فيه الكفاية، وقد يكون صادق الحديث، إلا أنه لن يتوصل إلى الحقيقة أبدًا.
>
> – غاندي

تأثر المتطوعون بنجاح هذه التجربة. يقول آرون: "حالما يبدأ الحوار، يدرك الأشخاص مدى التشابه بينهم.... يجب على الأشخاص اتخاذ قرارهم حول كيفية صنع السلام... إلا أننا ندرك أن الحوار يوجد الإدراك، وهذه هي الخطوة الأولى في أي عملية سلام. فإذا قمنا بإعداد العامة، وأوضحنا لهم أن كلا الطرفين يسعى إلى أن يكون فخورًا، ومستقلًا، ويعيش حياة طبيعية، فإننا بذلك نكون قد أخذنا خطوة كبيرة تجاه الفوز في المعركة".

يعتبر الدالاي لاما الحوار كذلك على أنه بديل جيد للحرب: "إنني أؤمن بأنه حيث إن القرن العشرين كان قرن حرب ومعاناة يعجز عنها الوصف، فإن القرن الحادي والعشرين ينبغي أن يكون قرن سلام وحوار. وحيث إن

التقدمات المستمرة في تكنولوجيا المعلومات تجعل عالمنا قرية عالمية فعلية، فإنني أؤمن بأنه سيأتي وقت تعتبر فيه الحرب والصراع المسلح أسلوبًا قديمًا وعفا عليه الزمن لتسوية الخلافات بين الأمم والمجتمعات".

وعلى الرغم من أنني استخدمت أسلوب الحوار بنجاح مع أشخاص بالغين، فإنني أردت تجربته في المختبر المنزلي. وفي وسط إحدى محادثات وجبة العشاء الأخيرة، سألت أسرتي إذا كان بإمكاننا النقاش حول تخصيص بضعة أيام لقيادة السيارة إلى مدينة مكسيكية مفضلة خلال عطلة الربيع. وطلبت أن نستخدم أداة "من يتحدث" وأن نضع بعض القواعد الأساسية. وبعد بعض التذمر، اخترنا تمثال حيوان الأيل المعدني، الذي كان موضوعًا في منتصف طاولة العشاء على أنه أداة "من يتحدث". وبدأت المتعة.

حيث إننا بطبيعتنا جميعًا نحب مقاطعة بعضنا البعض، فإن الصراع كان ينشب على من يمتلك الأيل، وحول من يتحدث في غير دوره (جميعنا)، وحول السبب وراء قيامنا بهذا التدريب الشاق. وتذمر الجميع من أنني أفسدت محادثة العشاء وأن ذلك استغرق وقتًا طويلًا (علمًا بأننا تدربنا لمدة عشر دقائق!). الدراسات الميدانية يمكن أن تصبح شاقة.

وعندما هدأت الفوضى أخيرًا بما يكفي لممارسة دورة واحدة من تمرير تمثال الأيل إلى بعضنا البعض، اكتشفنا بعض الأشياء المذهلة التي جعلتني متمسكة بالحوار على أنه طريقة مجدية. أولًا: أحضر كل طفل قائمة بالأشياء التي يريد قولها. حيث إنهم تحينوا فرصة الحصول على الانتباه الكامل لأسرتهم ليس فقط لإيضاح ما لم يعجبهم في العملية بل أيضًا لتوجيه المحادثة بحسب ما يريدون. وقد تسلمنا قائمة بمشتريات يجب إحضارها من المتجر، وطلبًا لحضور الأخ الأكبر لمباراة كرة السلة القادمة، وتوضيحًا حول سبب حب ابننا الأكبر للمزاح على العشاء. كما أدركت أن مفهوم أحد أطفالي عن الجحيم يدور حول تقييد أسلوبه الإبداعي. حيث أضاف مع التلويح بصورة مثيرة: "هذا يشبه معسكر الاعتقال". الحوار هو عدوه الإبداعي!

لقد بدّلت هذه التجربة التي استمرت لعشر دقائق أنماط تواصلنا في الجزء المتبقي من الليل. حيث انخفضت سرعة محادثاتنا، وتوقفنا عن مقاطعة بعضنا البعض. لقد أنصتنا جميعًا بإصغاء، وأثارت هذه العملية محادثة حول أسلوبنا الجماعي الذي لم نعهده من قبل مطلقًا. كما أوضح هذا التدريب أيضًا أن الحوار هو نظام صارم لضبط النفس. فهو يضطرنا إلى الإنصات، والتمهل، والانتظار. إنه يقيّد أفعالنا، مثلما هو الحال بالنسبة لأي نظام ضبط نفس، مما قد يمكننا من صقل مهاراتنا والتطور. وعلى الرغم من أنه قد يبدو صعبًا في البداية، مثل التمرينات اليومية، إلا أنه مع التدريب يصبح أسهل ويبدأ يؤتي ثماره.

وقال طفلنا الأكبر، ملخصًا موضع الحوار في التواصلات الأسرية: "يصبح الحوار ذا مغزى عندما نحاول حسم أمر ما، مثل إذا كنا سنبقى على الشاطئ أو سنتجول بالسيارة، حيث يستطيع كل شخص إبداء رأيه. إلا أنه لا يكون ذا مغزى بالنسبة للمحادثات العادية حينما أود طرح سؤال عليك والحصول على إجابة. فحينها يكون مزعجًا حقًا". وفي النهاية، قررنا عدم قيادة السيارة إلى المدينة المكسيكية، واستخدام الحوار فقط عندما نريد حسم قضايا مهمة كمجموعة، والاستمرار في ثرثرتنا الليلية المعتادة بعد ذلك.

انحناءة النهاية: الاختتام المشرف والاندماج

تحدث العديد من الأشياء عندما نتصارع، وقد يكون بعضها تافهًا جدًا. فقد نخرج من الصراع منتصرين وواثقين أو قد نخرج منهزمين ومصابين. وقد نتدرب على بعض الحركات ونجد أنفسنا قلقين ومرتبكين. وللتعافي واسترجاع قوانا والصراع مرة أخرى، نحتاج أولا إلى إنهاء الصراع. يدرك المتمرسون على الفنون القتالية أنهم سيعودون إلى خصمهم قريبًا، إن لم يكن في الحال، ومن ثمّ فإنهم ينهون كل جلسة صراع بانحناءة. من خلال انحناءة النهاية، يرجع الخصوم إلى حالة استقرار نسبية ويفتحون المجال

> إذا لم تفشل بين الحين والآخر، فإن هذا يدل على أنك تتلافى المخاطر.
>
> – وودي ألين

لاختيار اللقاء مرة أخرى. وبعد الانحناءة، قد يقيمون أداءهم مع معلمهم أو مع الطلاب الآخرين.

كما هو الحال بالنسبة لانحناءة البداية، تعبّر انحناءة النهاية عن الامتنان، والوعي، والوداع. يمكن أن ننهي الصراع ونندمج بسؤال أنفسنا بعض الأسئلة. فمثلما قد يستعرض المدربون أداء أحد الرياضيين، تساعدنا الأسئلة التالية على النظر إلى التجربة من منظور أكثر موضوعية:

- ما الذي أشعر بالامتنان له؟
- ما الذي حدث؟
- ما الذي أجدت فعله، وما الذي سأفعله بشكل مختلف في المستقبل؟
- ما الذي أريد قوله أو فعله للشعور بالانتهاء؟

مثلما هو الحال بالنسبة لانحناءة البداية، إذا أنهينا الصراع بامتنان فإننا سنتحول إلى توجه تقديري ومن ثم إلى القشرة المخية الجديدة. ومن هناك، يمكننا دمج التجربة، وتقييم أدائنا بموضوعية، وإنهاء اللقاء مع الطرف الآخر.

في دراسة حول معاناة قدامى جنود فيتنام من اضطراب ما بعد الصدمة، اكتشف دكتور جوناثون شاي أن السماح للجندي القديم بسرد تجربته كانت أداة معالجة أساسية. تقترح عالمة الأنثروبولوجيا أنجليس أرين، عند مناقشة أهمية الإنهاء، أن نسرد تجربتنا كما قد يفعل رياضي محترف حيث سيقول: "لقد أسأت تقدير خصمي في الشوط الثالث ولعبت مباراة رديئة"، وبالتالي تصبح التجربة فصلًا دراسيًا وليست فرصة لانتقاد الذات بشدة. يعترف الرياضيون بنجاحاتهم ويلتزمون بتطوير مهاراتهم للتغلب على خيبات الأمل. وفي قصتنا المذكورة في بداية الفصل، يُظهر جوين هذه المهارة الرفيعة عند عودته إلى كاميلوت ويفصح بالكامل

عن تجربته، بما في ذلك إخفاقاته. إن القيام بذلك يسمح لعقلنا الواعي باستقبال معلومات جديدة ولعواطفنا بإعادة التوجيه. ما الذي أجدى نفعًا؟ ما الذي لم يجدِ نفعًا؟ أين تعرضت للإصابة؟ ما الذي تعلمته؟

كمثال على هذه العملية، طُلب مني التدريس كجزء من برنامج تطوير المهارات القيادية. وطلبت مديرة البرنامج مني أن أحافظ على مرونة جدول مواعيدي وأن أستمع إلى آراء الفصل خلال نقاشهم الصباحي ثم أتخذ قرارًا حول ما سأقوم بتدريسه في ظهيرة هذا اليوم.

وعندما استمعت لآراءهم في هذا اليوم، كتبت صفحات حول ما قد يهم المجموعة. وعندما جاء وقت التدريس، كنت مرتبكة من الاحتمالات التنافسية، ولم أكن مستعدة. بدأت، وأنا قلقة، بتمرين وقررت متابعة ردود أفعال المجموعة لتحديد الموضوع التالي. إلا أن هذه الطريقة لم تكن ذات فاعلية. فقد وجدت نفسي أتنقل من فكرة إلى أخرى، محاولة إرضاء الحضور. غادر بعض المشاركين مبكرًا، وتلقيت تقييمات متواضعة.

> لطالما قلت إنه في مجال السياسة، لا يستطيع أعداؤك إيذاءك، ولكن أصدقاؤك سيقتلونك.
>
> – آن ريتشاردس

وعندما سردت تجربتي لزوجي، تمكنت بصورة أفضل من فك شفرة السبب وراء فقداني لاهتمام الحضور. كان عليّ الاعتراف بشجاعتي في تجربة طريقة جديدة، ثم قيّمت الشيء المختلف الذي سأقوم به في المستقبل. ولإنهاء الموضوع بالكامل، كان من المهم بالنسبة لي أن أتعرف على وجهة نظر مديرة البرنامج، وأن أشكرها على إتاحة الفرصة لي، وأن أعتذر إذا كان سوء تقديري قد سبب لها أي إزعاج.

من خلال الإنهاء، نعمل على إبقاء تجارب الماضي في الماضي مما يتيح لنا مجالاً لمعالجة معلومات جديدة. فإذا أصبنا بشدة، بدنيًا، أو عاطفيًا، أو إبداعيًا، أو فكريًا، تستمر أذهاننا وأجسادنا في معالجة المعلومات وتحاول تكييفها مع إطار عملنا الحالي. قد تكون التجارب المؤلمة، مثل الحرب، حتى الآن غير قياسية حيث أننا لا نستطيع إيجاد طريقة لإدراكها. بدون وجود رواية تخبرنا بأن هذا الشيء السيئ قد يحدث وأننا قد نظل آمنين،

فإننا نظل في حالة ذعر أو رد فعل يتسم بالصراع بالكامل. وعندما لا يبدو أي شيء منطقيًا، نعاني من اضطراب ما بعد الصدمة ونستمر في إعادة مواجهة الصدمة. يقول شاي: "قد يحوّل السرد إعادة المواجهة التلقائية للأحداث المؤلمة إلى ذكريات للأحداث، وبالتالي يعيد ترسيخ التحكم في الذكريات". تتمثل المهمة في التذكر -بدلًا من الاسترجاع وإعادة التمثيل- والحزن". وبصورة جوهرية، عندما تخوض معركة صعبة، تحدث عنها عندما تنتهي.

ومع ذلك، يعتبر السرد البسيط في بعض الأحيان غير كافٍ لإخراج شخص من حالة الصدمة، وقد يزيد أيضًا من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. تشير الأبحاث المؤخرة إلى أن أساليبنا، بالإضافة إلى السرد، قد تساعد أذهاننا على التعافي من صدمة الأحداث المريعة. في عام ١٩٨٧، ابتكر د. فرانسين شابيرو العلاج بحركة العين (إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة). في هذا النظام، يتدخل المعالج عند تحريك المريض لعينيه إلى اليمين وإلى اليسار لعدة مرات أثناء تفكيره في الحدث المزعج. ومن خلال هذه الطريقة، يبدو أن نصفي المخ الأيمن والأيسر يتواصلان بصورة أكثر فاعلية لمعالجة الصدمة، مما يسمح للخوف بالتراجع.

> افتح ذراعيك وتشبث بقماش ملابسك بكلتا يديك. إن علاج ألمك يكمن في الألم. يختلط الجيد مع السيئ. إذا لم تمتلك كليهما، فإنك لا تنتمي إلينا.
>
> - **جلال الدين الرومي**

يتمثل أحد تمرينات الإنهاء البسيطة التي يبدو أنها تحفز هذا النوع من المعالجة المخية في "عناق الفراشة". اعقد ذراعيك بحيث تكون يدك اليسرى فوق ذراعك العلوي الأيمن، وتكون يدك اليمنى فوق ذراعك العلوي الأيسر. والآن، فكر في الحدث، اقبض برفق على ذراعك الأيمن بيدك اليسرى مرة واحدة، ثم اقبض على ذراعك الأيسر بيدك اليمنى. تناوب القبض برفق على ذراعيك، الأيمن والأيسر. وقد أثبت هذا التمرين نجاحه في مساعدة الأطفال في مخيمات اللاجئين في نيكاراجوا، والمكسيك، وكوسوفا على التعافي من الصدمة. ومن خلال إحداث تحفيز لنصفي المخ

في نفس الوقت، قد تهدئ هذه التمرينات أي تجربة مزعجة وتوفر منظورًا جديدًا لها.

نقاط للتدبر:

- في أي من صراعاتي أغفلت انحناءة النهاية؟
- ما الجوانب التي ما زلت في حاجة إلى إنهائها مع نفسي؟

التكيف الصحيح: البقاء قويًا

بهدف تمكيننا من الصراع لفترات زمنية طويلة، تتضمن تقاليد المحارب البطولي تكيفًا صارمًا. فعلى سبيل المثال، يحصل الرياضيون على نظام تدريبي وتمرينات للممارسة. وهم يجب أن يتناولوا أطعمة مغذية، ويحصلوا على قدر كافٍ من النوم. كما أنهم يجب أن يحصلوا على وقت للراحة ولاسترداد قوتهم. ويضمن جدول تمرينهم أنهم عندما يدخلون المنافسة يكونون على أتم استعداد.

عندما أدرب مديري الشركات ومديري المنظمات غير الهادفة للربح، أعتبر أدوارهم مطابقة لأدوار المحارب. حيث إنهم يسعون بشجاعة لخدمة مجتمعهم ويواجهون تحديات كبيرة وخصوم كل يوم. إنهم يريدون أن يصبحوا أقوياء وبارعين لتحقيق أهداف عظيمة. وبعض المشاريع المذهلة التي يرغبون في تحقيقها تعتبر معارك مستمرة لعدة سنوات. إلا أن هؤلاء المدراء، مثلهم مثل العديد منا، يفشلون في إدراك أننا جميعًا نحتاج إلى تكيف يومي للصراع بصورة جيدة. في كثير من الأحيان، نقطع نومنا للتحقق من رسائل البريد الإلكتروني. ونتناول وجبة الإفطار والغداء بشكل متقطع وعلى عجالة. إننا نفسح مجالًا ضئيلًا في يومنا للتمرين وللتوقف لإعادة شحن طاقتنا. عند تدريب الناس، يصبح الشعار الذي أكرره لهم هو: "التمرين، والتغذية، والراحة، واسترداد القوة".

هل يمكنك أن تتخيل كونك رياضيًا محترفًا بدون أن تتمرن وتأكل جيدًا **وبدون راحة؟** ولكن كم عدد المرات التي شرعنا فيها في منافساتنا بدون **هذه الأشياء الأساسية؟** إننا غالبًا نصبح ألد أعداء أنفسنا بسبب عدم اهتمامنا بالمحارب الداخلي. إننا نحتاج إلى تشغيل أذهاننا وقلوبنا بأقصى طاقاتها لكي نتحمل لفترات أطول، وهناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكننا اتخاذها لإعطاء أنفسنا فرصة في القتال. يحب زوجي أن يطلق على الرعاية الذاتية "مراعاة التأمل والتمرين والحمية الغذائية والنوم"، لكي يذكّر نفسه بالانتظام في التأمل، والتمرين، والحمية الغذائية الصحية، والنوم الوافر. أذهاننا هي أهم مواردنا عند مواجهة التحديات، وتشير الأبحاث الأخيرة إلى أن هذه العناصر الخاصة بالتأمل والتمرين والحمية الغذائية والنوم توفر للذهن العناصر الغذائية والانتعاش اللازم للعمل بأقصى طاقته. في الفصل التالي، سنناقش أيضًا المزايا المهمة للتأمل. ووفقًا لما يشير إليه جون راتي: "يساعد التمرين البدني والذهني، والتغذية السليمة، والنوم الكافي أي شخص على اكتساب وضوح معرفي واستقرار وجداني". كما يقدم راتي بعض الحقائق الممتعة الأخرى للمساعدة في استمرار تحفزنا لمراعاة التأمل والتمرين والحمية الغذائية والنوم:

- يزيد التمرين من إنتاج الناقلات العصبية التي تدعم تنظيم الحالة المزاجية، والتحكم في القلق، والقدرة على التعامل مع الضغط.
- يحصل الرجال الكبار في السن الذين يحافظون على لياقتهم على درجات أفضل في الاختبارات الذهنية، في بعض الأحيان تكون متساوية مع درجات الرجال الأصغر منهم بثلاثين إلى أربعين سنة.
- حتى أوجه القصور البسيطة في الفيتامينات والمعادن الضرورية قد تؤدي إلى التغيرات الشخصية والمزاجية، والاستدلال الضعيف، والعدوانية.
- تعتبر حالات مثل فقدان الذكرة، والاكتئاب، وتشوش الذهن التي كان يُعتقد سابقًا أنها ترتبط بالشيخوخة مؤشرات على اتباع حمية غذائية رديئة.

- أثبت الباحثان آفي كارني ودوف ساجي أن مقاطعة النوم في مرحلة حركة العين السريعة ستين مرة في الليلة الواحدة من شأنها أن تعوق التعلم تمامًا. فالنوم ضروري لتنظيم المعلومات وتكوين ذكريات دائمة.

تعتبر الرعاية الذاتية وإدراك حالتنا المادية عملية مستمرة. وبكوننا آباء أو قادة، فإننا نساعد الأطفال وغيرهم على إدراك الحاجة إلى التوازن وتحين الوقت المناسب للصراع. قد يتطلب الأمر القليل من الأخطاء التكتيكية قبل إدراكنا أننا الأقوى والأكثر إبداعًا بعد النوم في ليلة جيدة وتناول وجبة مغذية. وبالنسبة لحالتي، تطلب الأمر أن أكون أمًا لثلاثة أطفال قبل أن أدرك مدى عدم استقرار توازني قبل العشاء. فعندما أكون متعبة وجائعة، يجب أن أذكر نفسي بأنه لكي أتصارع بنزاهة يجب أن أهتم بنفسي أولًا.

> بوسعي أن أحب زملائي فقط عندما أكون في ذروة حماسي ولست مكتئبًا. وكي أدخل في هذه الحالة يجب عليّ أن أحافظ على جسدي في صورة حسنة. يجب أن يبدأ أي تمرد هنا في جسدي.
>
> – كارلوس كاستانيدا

ما الذي يشتت انتباهك؟ وفقًا لوظائف أعضائنا وشخصياتنا، قد لا نكون بحاجة فقط إلى غذاء، وتمرين، وراحة، بل أيضًا إلى وقت، وفراغ، ومعلومات إضافية. لاحظ ما يساعدك على الاستقرار تحت الضغط. هل هو راحة، أم وجبة، أم تأكيد شخص آخر على موقفك؟ سوف يفيد وعيك بذاتك ورعايتك لها جميع المحيطين بك.

غالبًا ما ننتظر حتى الحصول على أجازة لكي نهتم بأنفسنا. إنني أقترح أن نعتبر النوم، والتغذية السليمة، والراحة، مكونات ضرورية في حياتنا اليومية. وكنتيجة لذلك، سوف نصبح أكثر إنتاجية وسوف نحتاج وقتًا إجماليًا أقل لإنهاء عملنا. عندما تتكيف أذهاننا وأجسادنا بصورة جيدة، يمكننا اتباع المثل الطاوي "افعل بدون فعل وحينها سيتم إنجاز كل شيء".

نقاط للتدبر:

- متى يكون توازني غير مستقر؟
- ما الخطوات الثلاث التي يمكنني اتخاذها لتحسين عادات الرعاية الذاتية الخاصة بي هذا الأسبوع؟

إن تذكر العناصر الخمسة للصراع مع الخصم (الإمساك بدرع، والبداية، والصراع، والنهاية، واسترداد القوى) كلما ظهر خصم قد يثبتنا ويقوينا لاتخاذ رد فعل. كونك قائدًا ملتزمًا بالمبادئ يعتبر عملًا يحقق التوازن. يجب أن نوازن بين احتياجاتنا واحتياجات مجتمعنا. إننا سنحتاج إلى الموازنة بين الإنصات والتحدث، بين الاستفسار والتأييد. إننا سنحتاج إلى الانتظام في كل من العمل والوقت للتفكير، كما أننا سنقدر أهمية كل من الإعطاء والأخذ. تصف تقاليد الشامبالا التبتية هذا التركيز المزدوج الثابت على أنه مثل المحارب الذي يحمل الفطنة في إحدى يديه والشفقة في اليد الأخرى في كل معركة. فكلاهما ضروري بنفس القدر ويطور من قدراتنا عند مواجهة خصومنا. في الفصلين التاليين، سنتناول أساليب لشحذ أذهاننا ثم تكييف قلوبنا لكي نتمكن من القيادة والاستجابة بصورة متوازنة ومثمرة، بغض النظر عن الموقف.

> أن نصبح واقعيين هو أمر يتعلق بعملية التخلي أكثر منه ببذل الجهد في أن نصبح كذلك. فأنا لست مضطرًا في الواقع إلى أن أصبح نفسي، على الرغم من أنني أشعر في بعض الأحيان بهذا الأمر. أنا بالفعل ما أنا عليه. وهذا هو أبسط وأصعب شيء يجب عليّ إدراكه.
>
> - هيو برازر

الفصل السادس

اشحذ ذهنك

"أشكر الله على إعاقتي، فمن خلالها استطعت العثور على نفسي، وعملي، وإيماني بالله".

- هيلين كيلر

هناك قصة كورية عن امرأة شابة تدعى "يون أوك" والتى عاد زوجها إلى المنزل بعد ثلاث سنوات من القتال في حرب بشعة. بالكاد كان زوجها يتحدث إليها، وعندما كان يفعل كان يتحدث بخشونة شديدة. كره زوجها الطعام الذي تعده ولم يبدُ عليه سماع أي شيء مما تقوله. وعندما تجسست عليه في العمل، وجدته وحيدًا، يجلس على تلة، ناظرًا إلى حقول الأرز. لم يكن هذا الرجل اللطيف المحب الذي ترك يون أوك للذهاب إلى الحرب.

ذهبت يون أوك إلى ناسك يعيش في الجبل، والذي كان معروفًا بعمل تعاويذ وجرعات دواء سحرية وأخبرته بقلقها. "يحدث هذا أحيانًا عندما يعود الشباب من الحروب" أقر الناسك بذلك.

قالت له: "اصنع لي جرعة دواء سحرية لتجعل زوجي يعود كما كان".

فقال الحكيم: "عودي إليّ بعد ثلاثة أيام".

عادت يون أوك إليه بعد ثلاثة أيام، فقال لها الناسك: "يمكن صنع الجرعة التي تريدينها. اجلبي لي شعرة من شارب نمر حي، وسأعطيكِ ما تريدين".

ذُهلت يون أوك: "شعرة من شارب نمر حي! كيف سأفعل ذلك؟".

"إذا كانت الجرعة مهمة لك بالقدر الكافي فستنجحين"، أجابها الناسك بذلك وعاد إلى كوخه.

عادت يون أوك إلى البيت وهي تفكر كيف ستستطيع الحصول على شعرة من شارب نمر. تسللت يون أوك في إحدى الليالي من بيتها، حاملة معها وعاء يحوي الأرز ومرقة اللحم، واتجهت إلى كهف قيل إن نمرًا يعيش بداخله. وقفت بعيدًا عن الكهف ثم نادت النمر لكي يأتي ويأكل، ولكن لم يأتِ أحد.

في الليلة التالية، ذهبت يون أوك إلى كهف النمر، وفي هذه المرة خطت أقرب قليلًا في اتجاه النمر وعرضت عليه الطعام. وفي كل ليلة تالية، كانت تخطو خطوات أقرب إلى الكهف حاملة في يدها الطعام. وشيئًا فشيء، اعتاد النمر على حضورها.

وفي ليلة ما، كانت يون أوك على مقربة خطوات من كهف النمر، عندما مشى النمر في اتجاهها ووقفا ينظران إلى بعضهما. في الليلة التالية، خطى كل منهما خطوة بخطوة نحو بعضهما إلى أن أصبحا يحدقان في عيون بعضهما البعض تحت ضوء القمر. تحدثت يون أوك بنبرة هادئة إلى النمر. وبعد كل تلك الليالي وفي هذه الليلة تحديدًا، وبعد أن نظر النمر في عيني يون أوك؛ أكل النمر الطعام الذي تحمله.

لم يمض وقت طويل حتى أصبح النمر ينتظر يون أوك في ممر الكهف. كان في استطاعة يون أوك الآن ملاطفة النمر والتربيت عليه. مر ستة أشهر تقريبًا، عندما تحدثت يون أوك إلى النمر بلطف قائلة: "عزيزي النمر، يجب أن أقص شعرة من شاربك، أرجوك لا تغضب مني".

وقامت يون أوك بقص شعرة من النمر بلطف. لم يغضب النمر منها، وبسعادة ركضت الزوجة الشابة في الممر في اتجاه منزلها.

وفي الصباح التالي، عادت يون أوك إلى الناسك مناشدة إياه قائلة: "ها هي شعرة النمر، اجعل زوجي محبًا ولطيفًا مرة أخرى".

تفحص الناسك الشعرة ببطء، سائلًا إياها عن الخطوات التي اتبعتها لتحصل عليها. وعندما اقتنع، استدار وألقى الشعرة في النار.

"ماذا فعلت! كيف ستصنع الجرعة؟" صرخت يون أوك باكية. "أريد أن يعود زوجي كما كان".

"الجرعة اكتملت، كما استطعتي ترويض النمر، اجعلي زوجك يعود كما كان في السابق"، أجابها الناسك مرسلًا إياها للمنزل.

تظهر يون أوك بوضوح مهارات الملاحظة الثاقبة، والصبر الذي نحتاج إليه كل يوم كمحاربين. فمن خلال إخلاصها في الممارسة، يمكننا أن نرى إمكانية أن نضبط عقولنا على التعامل مع أخطار والتزامات القيادة.

في هذا الفصل، سنستكشف أربع ممارسات عالمية والتي ستقوي قدراتنا كمحاربين عن طريق تدريب العقل، وهي: تنمية العين الراصدة، وخلق مساحة عن طريق التأمل، والاندماج مع خصومك، والعناية بالوعي الشاهد.

تنمية العين الراصدة

كان أسبوعًا مشُمسًا ودافئًا على غير موسمه في شهر يناير، عند كتابتي لهذا الفصل. قال أصدقائي أشياء مثل: "لست مرتاحة لمثل ذلك الجو ... متى سنحصل على المزيد من الثلج؟ فأنا قلقة من الحرائق هذا الصيف ... أليس هذا رائعًا؟".

نحن بطبيعتنا نأخذ معلومة مثل "جو دافئ" ونقدم رأينا عنها. نحكم عليها سواء بالجيد أو بالسيئ، وبُناءً على منظور كل فرد منا، يكون أثرها علينا بالقلق أو بالسكينة.

إذن، فإدراكنا يقود قراراتنا. واستنتاجاتنا تشتت انتباهنا. فنحن نغوص في أعماقنا لنحكم ليس فقط على الموقف ولكن أيضًا على أنفسنا قائلين شيئًا مثل: "هل السبب في هذا الجو أننا جميعًا نقود سيارات متعددة الأغراض؟".

بالمقارنة، ولزيادة الوعي لديهم، يتدرب كل من لاعبي الفنون القتالية، والعلماء، والمتأملين حول العالم على الملاحظة فحسب دون القفز إلى أي استنتاجات. وكما يذكر أحد النصوص الشرقية القديمة (The Book of

Five Rings) عن المعركة قائلًا: "الملاحظة والإدراك شيئان منفصلان تمامًا؛ فالعين الراصدة أقوى من العين المدركة... وأن تكون مختصًا في الفنون القتالية، هو أن يكون في مقدرتك أن ترى ما هو بعيد عن قرب، وأن ترى ما هو قريب من مسافة بعيدة، فمن الأساسي أن ترى كلا الجانبين دون أن تحرك مقلتي عينيك".

من خلال هذه الطريقة تعلمنا أن نلاحظ الأشياء التي نراها، ونشعر بها، ونسمعها، ونشمها دون أن ندركها كأشياء جيدة أو سيئة. يتعلم المبتدئون لهذه التقاليد أن يهتموا باللحظة الحالية حتى يستطيعوا أن يجمعوا معلومات أكثر ويستجيبوا لها. في معركة حقيقية، من الممكن أن يزيد هذا النوع من الملاحظة المركزة من فرص النجاة. فإذا كان هناك سيف آتٍ نحو وجهي، فلا وقت للتفكير في: " هل هذا جيد أم سيئ؟" أو "لست جيدة في هذا" أو "أتذكر حينما...". السيف موجه إلي، ويجب علي أن أواجهه. فأنت تتقدم طاعنًا بالسيف، وأنا أستجيب. لا أحكم على الموقف، أو عليك، أو على أدائي. يمكن أن نخصص وقتًا للحكم فيما بعد.

عندما نسعى إلى تنمية العين الراصدة، فإننا نفتح المجال لأنفسنا لمعلومات جديدة. توضح نظرية الأنظمة أن تلك الأنظمة الأكثر انفتاحًا على المعلومات التي تأتي من البيئة المحيطة بها هي أكثر الأنظمة حيوية وأهمية. فلو أننا اخترنا أن نعزل أنفسنا عن الاضطرابات والإزعاج ونسعى فقط إلى الاتزان والثبات، فإننا بذلك نضع أنفسنا في موضع هش وضعيف. عندما أكون في صراع مع خصم ويكون لدي بعض الوقت، فإنني أتدرب على الملاحظة عن طريق تدوين كل ما أستطيع تدوينه عن الموقف. ماذا أرى؟ ما شعوري؟ ماذا أشم وأتذوق وألاحظ؟ مجرد تدوين. لا أحكم على شيء، فقط أقوم بتجميع معلومات. ماذا ألاحظ على خصمي؟ بماذا يؤمن خصمي؟

> يأتي الإبداع من تقبلك بأنك غير آمن، وبأن تكون على أقصى درجة من التيقظ، وبأن تطلق سراح التحكم. فالأمر هو أن ترى كل شيء، حتى عندما تريد أن تغلق عينيك.
>
> – مادلين لانجل

من خلال تنميتنا للعين الراصدة، يمكننا أن نزيد من تنميتنا لخلايا القشرة المخية الجديدة، وتوسيع مداركنا. يوضح جون راتي ذلك في كتابه

A User's Guide to The Brain قائلًا: "استخدام إضافي، يعني خلايا مخية إضافية. الدرس هنا هو: الإدراك المستمر يعيد تشكيل المخ باستمرار. فالممارسة تخلق عقلًا جديدًا".

يجب علينا أيضًا مراقبة افتراضاتنا. فحين أمد ذراعي اليمنى نحوك، فإنك على الأرجح ستخمن أنه يجب عليك الآن أن تمد ذراعك اليمنى أيضًا لتصافحني. سيراودك افتراض بأنني أحييك، وستتوقع أنه بمجرد أن ننتهي من مصافحة الأيدي، فسيكون علينا أن ننتقل للمرحلة الثانية من التفاعل الاجتماعي؛ وهي أن نتحدث سويًا.

ومع ذلك، تعد الافتراضات والتوقعات كلمات لا يجب التلفظ بها بالنسبة للعديد من الجماعات. إحدى القصص بإحدى الثقافات تتضمن معنى: أن يكون لديك توقعات، هو أن تصبح عرضة دائمًا لخيبة الأمل. وبالرغم من ذلك، فإن الافتراضات هي طريقنا المختصر للإجابات، ويجب أن تصاحب العلاقات بعض التوقعات. ماذا إذا لم يكن بإمكاني أبدًا أن أتوقع أن الإشارة الخضراء معناها "انطلق" وأسأل نفسي عن معناها عند كل إشارة مرور أمر بها. حينها إذا كنت أنت من يقود خلفي، فستفترض أنني غبية!

افتراضاتنا تقود أفعالنا، ومع ذلك فعادة ما نكون غير مدركين لذلك. فعلى سبيل المثال، في طريقي إلى رحلة عمل، رأيت صديقتي فليشيا تجلس في صالة المطار، تحيط بها الأمتعة وعكاز. تذكرت أنها أخبرتني ذات مرة بأنها عانت من اختلاف الطول بين ساقيها، وافترضت أن هناك مشكلة نتجت عن ذلك. سألتها قائلة: "ماذا حدث؟ هل أنت بخير؟". ابتسمت فليشيا وهي تشير إلى الأمتعة والعصا قائلة: "أنا ذاهبة لأحد دروس تعليم الرسم. عندما نرسم، نقوم بتعليق العصا على حافة قماش الرسم حتى نستطيع التأكد من أن أذرعنا في الموضع الصحيح".

بعد ذلك، ركبنا الطائرة، كان مقعدي إلى جانب زوجين كنت أعرفهما مسبقًا معرفة سطحية. كانت طائرتنا متجهة إلى منيابوليس، وكنت قد رأيتهما مسبقًا يتجولان في المطار وبطريقة ما سجلت في عقلي أن هذه المدينة هي موطنهما. سألتهما: "إلى أين تذهبان؟". فأجابا: "إننا ذاهبان

لزيارة حفيدنا". حسنًا، بالقفز إلى الاستنتاجات، قررت أنه لا بد أن ابنهما لا يزال يعيش في منيابوليس. ولذلك سألتهما: "في أي من المدن يعيش ابنكما؟". "بوسطن، منيابوليس" أجابني الزوج بذكاء. أحب هذا الجزء. أجبته قائلة: "لا أعرف تلك البلدة، لا بد أنها بلدة صغيرة، خارج المدينة". فضحك الزوج قائلًا: "لا، ابننا يعيش في بوسطن، ماساتشوستس". لقد أخطأت في كل افتراضاتي لهذا الصباح.

الافتراضات هي أدوات ضرورية للنجاة، حيث إنها تعد طريقة مختصرة للوصول إلى القرارات. ومع ذلك، قد تقودنا الافتراضات إلى أحكام مسبقة. فانطباعات مسبقة مثل: "إنه شخص بغيض"، أو "هي لا تفهم الموقف"، تمنعنا من جمع معلومات مهمة، وتزحم أذهاننا بالآراء. اقترح ديفيد بوم في دراسته للحوار الفعال أن نقوم بالتعطيل المؤقت لافتراضاتنا قائلًا: "ستخطر الافتراضات على بالك، وقد تكون الاستجابة الطبيعية لهذه الافتراضات هي أن تغضب، أو أن تتحمس، أو أن يكون رد فعلك بطريقة أخرى. ولكن لنفترض أنك قمت بتعطيل هذا النشاط. فربما أنك لم تكن حتى تعرف من قبل أنك قد كونت افتراضًا، فهذا كله (تعطيل الافتراض) جزء من الملاحظة. فأنت بذلك تتعرف على عملية التفكير".

فعندما نقبض على كل الأجزاء المتناقضة للمعلومة بداخلنا دون إصدار أحكام، يصبح من الممكن أن تظهر لنا إجابات جديدة أو أن نوسع من تصوراتنا. فمن خلال التضاد، يمكننا أن نجد حلولًا مُرضية لجميع الأطراف والذي لم يتخيل أحد إمكانية إيجادها؛ تلك الحلول التي تُمكن الشركات من الربح ونفع البيئة في الوقت ذاته، أو كيف يمكن لزواج يون أوك أن يزدهر مرة أخرى بعد الحرب. وكما يصف كاكوزو أوكاكورا في كتابه The Book of Tea: "يمكننا فقط الوصول للحقيقة بإدراك المتناقضات". وكما نرى في قصة يون أوك، الملاحظة الدقيقة تحتاج إلى وقت. فهي عملية تدريجية، خطوة بخطوة يكون باستطاعتها أن تجلب لنا السلام النفسي مع نمورنا الخاصة.

وفي الوقت نفسه، نحن مبرمجون على الفهم والقفز إلى الاستنتاجات. حيث تعد مقدرتنا على إدراك الخطر والأنماط المختلفة الأخرى أداة قوية. وكما قال أينشتاين ذات مرة: "إذا شرع الباحث في عمله دون رأي مسبق، فكيف سيتمكن مطلقًا من انتقاء تلك الحقائق من الوفرة الهائلة لأكثر التجارب تعقيدًا... وأن يدع الارتباطات الصحيحة تثبت ذاتها؟". في الحقيقة، نحن في حاجة إلى أن يكون لدينا القدرة على الإدراك. فلكي ننمي العين الراصدة، كل ما نحتاج إليه هو ألا نسرع في استخدام الإدراك العقلي وألا نتسرع بالقفز إلى استنتاجات سابقة لأوانها. ابدأ باختيار لحظة كل يوم ودوّن كل ما تلاحظه. تظاهر بأنك عالم تراقب تجربة مهمة، تجربة قيّمة بحق اسمها "حياتك".

♡ خلق مساحة عن طريق التأمل

ليس بالأمر المفاجئ مع كل تلك المعلومات التي تبث حولنا، أن تتشوش عقولنا، وتضطرب مشاعرنا خلال اليوم. الممارسة اليومية للتأمل، أو الجلوس هادئًا بذهن صاف، تساعدنا على التصدي لكل تلك المعلومات التي تثقلنا بحملها، عن طريق التخلص من الزائد منها وتهدئتنا ليكون في استطاعتنا الرؤية بوضوح أكثر. فالتأمل يسمح لنا بأن نسترد ونعالج كل المحفزات التي قُصفت بهذا الوابل من المعلومات الزائدة. يخلق لنا التأمل مساحة ذهنية خالية. يضيف راتي: "إذا ما انشغل العقل في محاولة تنقية كل تلك الضوضاء أو الأفكار المثيرة للقلق أو المخاوف المزعجة والمثبطة للعزيمة، فستصبح هناك *مواد عقلية* أقل متوفرة لكي نشغل أنفسنا بإدراكها".

> تتجلى الحكمة في العدم المطلق؛ بينما توجد الروحانية في عالم لا يسعنا إدراكه.
>
> - فا-ين

التأمل طريقة قوية للتعامل مع تحديات الحياة والأشخاص ذوي الطباع الصعبة. وعلى الرغم من أن البعض يراه كممارسة صعبة أو مثيرة للملل لا يقوم بها إلا أشخاص معينون فقط، فبفضل تأثيره على الصحة

الجسدية والعقلية، وعملية التفكير الذهني، والأداء الرياضي، استطاع التأمل اكتساب اهتمام شديد في مجالات الرياضة، والطب، والتنمية الذاتية. أثبتت الدراسات أن التأمل يبطئ معدل ضربات القلب، ويخفض من تدفق الدم والضغط، ويخفض أيضًا من معدل الأيض. وجدت هذه النتائج لتمد الأشخاص الذين يعانون من القلق والاضطراب ببعض السلام دون تعاطي أدوية علاجية، ليقللوا من إمكانية الإصابة بالصداع النصفي، ويسكنوا الآلام المزمنة. فبإمكان الحالة التأملية أن تتغلب على استجابة المواجهة أو الهروب، ومنحنا الهدوء والتركيز خلال المواقف العصيبة.

> التأمل، هو عملية تخفف، وثقة في صفة الخير الأساسية فيما نملك وفيما نحن عليه، وفي إدراك أن أي حكمة لدينا، تكمن فيما نملك بالفعل... فالمفتاح هنا يكمن في أن نستيقظ، أن نصبح أكثر تنبهًا، أن نصبح أكثر تساؤلًا وفضولًا تجاه أنفسنا.
>
> - بيما شودرن

يبدو أن التأمل يعمل أيضًا على زيادة المناعة. فنتائج إحدى الدراسات توضح أن: "النساء اللاتي يمارسن التأمل ويستخدمن التخيل التصوري الموجه لديهن مستويات أعلى من الخلايا المناعية تُعرف بمقاومتها لأورام الثدي". وقد اختبر ريتشارد ديفيدسون، الباحث بجامعة ويسكونسن، تأثير التأمل على نظام المناعة عن طريق إعطاء جرعات من مرض الأنفلونزا لمجموعة من المتطوعين بإحدى شركات التقنية العالية. تلقت المجموعة الضابطة ثمانية أسابيع من التدريب على التأمل. وعند اكتمال الدراسة، أظهر المتأملون استجابة مناعية أفضل من أولئك الذين تلقوا فقط جرعة التطعيم ضد الأنفلونزا.

يمكننا اكتساب فوائد التأمل بمجرد البدء بممارسته. فخلايانا العصبية تستمر في النمو خلال حياتنا كراشدين؛ حيث تمتلك عقولنا نوعًا من المرونة لتجديد الخلايا العصبية. في معمل إي. إم. كيك لدراسة التصور العقلي والسلوك الوظيفي، يعمل عالم الأعصاب، ريتشارد ديفيدسون، لإثبات أن بإمكاننا إعادة برمجة عقولنا من خلال التأمل للتغلب على

الغضب، والقلق، والاكتئاب، وبذلك نقلل من الحاجة إلى اللجوء للحلول الدوائية. ويبدو أن التأمل يطوّر الفص الجبهي الأيسر الذي ينظم المشاعر الإيجابية.

كل ما تحتاج إليه لممارسة التأمل هو أن تجلس هادئًا في مكان ما لفترة زمنية محددة، ولنقل لمدة تتراوح من ١٠ إلى ٤٠ دقيقة يوميًا، وأن تدع عقلك يستريح. يبدو هذا بسيطًا، ولكنه قد يكون التزامًا يوميًا صعبًا. لمساعدتك على البدء، فإنني أقدم لك الاقتراحات التالية المستمدة من كل من نصائح الخبراء، ومجهوداتي الخاصة كي يصبح التأمل جزءًا من الحياة اليومية.

> لن تنفخ الأبواق منبهة إيانا عند اتخاذنا للقرارات المهمة في حياتنا، فمصائرنا تُكتب في صمت.
>
> - أجنيس دي ميل

اصنع روتينك الخاص

١. أوجد مساحة خالية وخصصها لممارسة التأمل. يمكن أن تكون ببساطة وسادة في زاوية غرفة نومك، أو أن تخصص حجرة كاملة للتأمل مزينة بديكور يشيع البهجة والسلام.

٢. ألزم نفسك بممارسة التأمل لفترة زمنية معينة في كل يوم وأخبر شخصًا تكن له الاحترام عن ذلك الالتزام قائلًا شيئًا مثل: "سألتزم بأن أمارس التأمل في وضع الجلوس لمدة عشرين دقيقة يوميًا خلال الأشهر الثلاثة القادمة". فقد اقترح أساتذتي أن المرء يحتاج إلى ١٠٠ يوم على الأقل من الالتزام لكي يرسخ عادة جديدة.

٣. إذا فوّت يومًا دون ممارسة التأمل، فعد إلى المكان الذي خصصته للتأمل في اليوم التالي.

٤. اصنع طقسًا خاصًا بالتأمل، ليصبح جسدك متعودًا عليه مثل تعوده على كوب القهوة الذي تشربه في الصباح. ومن الأمثلة على ذلك: إطفاء الأنوار، إشعال شمعة، الجلوس في نفس المكان، أو أن تتلحف بغطاء. فاتخاذ طقس دائم يرسخ ممارسة التأمل بداخلنا، ويمكننا من الوصول إلى الحالة الذهنية المرغوبة بصورة أسرع.

اجعل ممارسة التأمل مريحة لك

١. اشترِ لنفسك وسادة للتأمل، أو استخدم مقعدًا يمكنك من الجلوس معتدلًا في وضع مستقيم بسهولة.

٢. تمدد أو تمرن قليلًا قبل أن تجلس.

٣. جد مكانًا هادئًا بعيدًا عن أي مصدر إلهاء، وافصل الهاتف.

٤. كل يوم سيكونٍ مختلفًا عما قبله. لذا إذا شعرت قبل أن تبدأ بالتعب أو كنت منفعلًا، فحاول أن تصنع جسورًا مكملة لتوصلك إلى مكان التأمل الذي قمت بتخصيصه، كأن تأخذ حمامًا باردًا أو تقرأ قصيدة مفضلة لديك.

تعلم كيف تجلس

١. اجعل عمودك الفقري في وضع مستقيم مع إمالة رأسك قليلًا إلى الأمام وإرخاء فكك.

٢. دع يديك ترتكز على ركبتيك، أو قم بإرخائهما بين ساقيك.

٣. أغمض عينيك تمامًا، أو أغمضهما نصف إغماضة مع التحديق إلى الأرض.

٤. استمع إلى أنفاسك، وصفّ ذهنك من كل الأفكار.

٥. عندما تبدأ الأحاسيس والأفكار في الظهور، تعرف عليها: "هذه فكرة" أو "هذا غضب"، ثم دعها تمر...

٦. عندما تجرفك الأفكار والمشاعر بعيدًا، عد إلى الاستماع إلى أنفاسك.

أدوات مساعدة للمبتدئين

١. أثناء تنفسك، قم بتكرار عبارة إيجابية مثل: "شكرًا لك"، "أنا بخير"، أو "كل شيء على ما يرام".

٢. عد أنفاسك.
٣. اضبط مؤقتًا حتى لا تستمر في النظر إلى الساعة من وقت لآخر.
٤. استخدم الخرز لعد أنفاسك وقياس الوقت. تحرك من خرزة إلى أخرى في بداية كل دورة شهيق وزفير جديدة. يمكنك استخدام مسبحة لهذا الأمر. لقد ضمنت في قائمة المراجع لهذا الكتاب، كتابًا عن كيفية صنع مسبحتك الخاصة. فبعد ١٠٨ خرزة وبعض الانجراف إلى عالم الأفكار البعيدة، ستكون قد أتممت رحلة واحدة كافية لتجعلك تجلس متأملًا لمدة ١٥ دقيقة.

التأمل لا يجعلنا فقط أقوى ولكنه يجعلنا أيضًا أكثر لينًا في الوقت نفسه. لقد جعلني دائمًا أفوز باللعبة التي أطلق عليها اسم "الغميضة الداخلية". فعلى سبيل المثال، قد أستيقظ ذات صباح وأنا أشعر بالسوء. عندما أبدأ في التأمل الجدي، لا أستطيع تسمية ذلك الشعور، لقد كانت فقط تلك الحالة الانفعالية التي كرهتها. فلو أنني لاحظت تصرفاتي حينها، لوجدت أن تلك الحالة تسببت في جعلي أريد التحكم في أبنائي في كل لحظة. ونظرًا لأنني قد التزمت أمام مُعلم أكن له احترامًا شديدًا بأن أمارس التأمل في وضع الجلوس لمدة عام، فعندما تأتي تلك الصباحات التي أمر فيها بمزاج عصبي، ما زلت أذهب إلى وسادتي للتأمل، بالرغم من كون التأمل هو آخر شيء أود فعله.

> نصف ساعة من التأمل كل يوم شيء أساسي، باستثناء عندما تكون مشغولًا. حينها تكون في حاجة إلى ساعة كاملة من التأمل.
>
> - فرنسيس دي سال

وحين أجلس، في البداية أقاوم ما أشعر به، ثم أصنع قوائم لما أردت فعله في هذا اليوم أو أفكر في الحلم الذي حلمت به الليلة الماضية. ثم تصفو أفكاري وأهدأ. عاجلًا ما أبدأ في ملاحظة الشعور وأقول لنفسي: "أنا تعسة". لو أنني فقط أستطيع أن أدعني أشعر بالحزن أو حتى الاكتئاب، فإن ذلك الشعور سيتحول. يومًا بعد يوم، أصبح أكثر ارتياحًا تجاه ترك نفسي للشعور بالتعاسة، أو الخوف، أو الاكتئاب، وأصبح أفضل في ترك كل

شخص آخر في المنزل بأن يكونوا على ما هم عليه. شعرت أنني أفضل في تفاعلي مع الآخرين عندما أصبحت قادرة على أن أكون أكثر لطفًا تجاه نفسي.

تظل هناك أيام أشعر فيها أنني أريد أن أجري وأختبئ بعيدًا، ولا يوجد لدي أي رغبة في التأمل. ومع ذلك، حين أبدأ بالتأمل، فإنني أنبهر باستمرار كيف يساعدني على تحديد موقعي في كل من المعارك الداخلية والخارجية. فأنا أكتسب ليس فقط راحة البال، ولكن أيضًا منظورًا جديدًا للتحديات التي تواجهني.

الاندماج مع خصومك

أسلوبنا في القتال يحدد إلى أي مدى سنتعلم. عندما أجريت مقابلة مع لاعبي الفنون القتالية من مختلف الممارسات، والتي تتضمن الأيكيدو، والتاي كوندو، والكاراتيه، تكلموا جميعًا عن "الاندماج مع خصومك". فكما وضح ممارس التاي تشي ذو الواحد والثلاثين عامًا قائلًا: "الاندماج مع خصمك ليس شيئًا مجازيًا، بل حقيقة. فأنت تريد أن تكون متصلًا تمامًا بطاقة خصمك للحد الذي عندما يقوم فيه برفع ذراعيه، تحرك أنت ذراعيك في نفس اللحظة لملاقاته دون أي تفكير".

ما الاندماج أو الاتحاد؟ هل لاحظت من قبل كيف يكون في استطاعة ممارسي الفنون القتالية ذوي البنية الضئيلة أن يطرحوا أرضًا خصومًا ضعف حجمهم أو وزنهم؟ فهناك نوع من القوة يجلبها لنا خصومنا، نوع من الطاقة. بإمكاننا أخذ هذه الطاقة الداخلية واستخدامها. في بعض الأحيان، سيقوم ممارسو الفنون القتالية باستخدام قوة خصومهم لطرح خصمهم أرضًا وشل حركته. وفي أوقات أخرى، يمكننا توجيه هذه القوة، بحيث يكون في استطاعتنا الرؤية من خلال اتجاهات جديدة. استخدام القوة التي يجلبها خصومنا لنا في التحرك، تجعل من القتال رقصة مشتركة.

للتدريب على الاندماج، فإنني أستخدم تمرينًا تعرفت عليه من معلم الأيكيدو، توم كروم، مؤلف كتاب The Magic of Conflict:

- جد شريكًا لك.
- اجعله يحاول ثني ذراعك بينما تحاول أنت أن تكون قويًا، مادًا ذراعيك أمامك. لاحظ كيف تقبض كفك محاولاً مقاومته. لاحظ كيف أن هذا الأسلوب من القتال عادة ما يكون مؤلمًا.
- ثم بعد ذلك، حاول ألا تقاوم على الإطلاق. اشعر بيديك وهي تتخبط يمينًا ويسارًا بينما أنت مستسلم تمامًا. لاحظ إلى أي مدى رد الفعل هذا غير فعال في الصراع.
- والآن جرب أن تندمج مع طاقة خصمك. أولاً، حاول أن تحدد مركز جسدك عن طريق وضع يدك تحت السرة بحوالي ٥ سم، يعتبر مركز جسدك (والذي يطلق عليه أيضًا دون تاين، تشي، أو باندا) هو مصدرك الأساسي للطاقة في الفنون القتالية واليوجا.
- ازفر نحو هذه المنطقة، متظاهرًا بأنك تدفع كل طاقتك نحو مركزك. تنفس أي ضغط، أو أفكار، أو أي انقباضات تشعر بها إلى أسفل عند هذه المنطقة.
- والآن ارفع ذراعك مرة أخرى، مع فرد أصابعك، وتظاهر بأن خرطوم مياه لإطفاء الحرائق يدفع كل طاقتك، مثل الماء، من مركزك إلى ذراعك، وقم بإرسالها خارجًا فيما وراء أي حائط مواجه لك. تخيل أنك "تضخ" تلك الطاقة من مصدرك خلال ذراعك الممدودة باندفاع مثل ذلك الذي قد يمدك به خرطوم المياه. ستصبح ذراعك غير قابلة للثني عندما يملؤها ذلك التدفق الشديد.
- بينما يحاول خصمك ثني ذراعك، خذ كل الطاقة التي يعطيها لك من خلال ذراعك نزولاً بها إلى مركز جسدك، وتنفس كل ذلك بداخلك، ثم قم "بضخ" ذلك أيضًا للخارج من خلال ذراعك.

في كل من الخطوتين الأولى والثانية، المقاومة والاستسلام التام، لا نتقبل طاقة معارضنا، فنحن ندفعها بعيدًا أو نتجاهلها. ولكن بعد ذلك نقوم باكتساب هذه الطاقة، ثم إطلاقها.

الاندماج له نفس خصائص عملية التعلم. فيجب علينا أولًا أن نضيف معلومة جديدة، ثم نرقب ملاحظاتنا وتصوراتنا عنها. فنحن نتدرب على التقبل. يجب أن تتقبل يون أوك أن النمر هو نمر ويترتب على هذا وجوب التعامل مع خصائص معينة. وهي تدرك أيضًا أن زوجها قد تأذى نفسيًا نتيجة الحرب. خلال هذا التقبل -أو الاستنشاق بعمق- لما عليه الأمر، نكتسب طاقة والتي يمكن استخدامها بأي أسلوب نراه مناسبًا. إنه اشتباك إيجابي لما يحدث حولنا. فمن خلال الاندماج، نلتقي بقوة مقابلة، ونشتبك معها عن طريق تقبّلها، ثم بعد ذلك نستجيب لها.

تدرّس التعاليم البوذية تقليد الأخذ والعطاء tong len، وهو إحدى ممارسات التأمل في البوذية، لتعليم الاندماج. هذه هي وسيلة التنفس التي يجب أن تُمارس في أي وقت نتمنى فيه أن نهرب أو نقاوم خصمنا. من خلال الأخذ والعطاء، نستنشق ما لا يستهوينا، ونزفر ما نرغب في جلبه إلى العالم. فلنقل مثلًا، إنك في محل فاكهة وخضراوات، ورأيت أمًا تصيح بولدها. فإنك ستستنشق قائلًا: "نفاد صبر" أو "قسوة"، ثم ستزفر قائلًا: "سلام وأمل"، أو فلنقل إنك تقرأ الصفحة الأولى في الجريدة وتستنشق قائلًا: "جريمة" ثم تزفر قائلًا: "عطف". استنشق ما لا يعجبك، وتقبله، ثم ازفر كيف تود أن تكون استجابتك.

يمكننا أيضًا الاندماج مع خصومنا الذاتيين، لنصبح أكثر هدوءًا وقوة. تمارس المؤلفة والمحاضرة، تارا براخ، "التقبل الجذري" عند مواجهة الخصوم الداخليين. فنحن لا نريد الشعور بالخوف، أو الغضب، أو أننا غير ملائمين؛ ولذلك إما أننا نقاوم هذه المشاعر، وإما أننا نستسلم تمامًا ونترك تلك المشاعر تغمرنا حتى الغرق. انبثق "التقبل الجذري" من نظام التأمل البوذي فيباسانا (وترجمته من اللغة البالية تعني "أن ترى بوضوح"). تنصح تارا براخ بأن نتقبل ما بداخلنا دون إصدار أحكام. عندما نتصارع بداخلنا، فإن كل ما علينا ببساطة هو أن نسمّي ذلك، وندعه يحدث.

بينما أكتب اليوم، فإنني أدوّن سريعًا أفكاري الساخرة الممازحة كمثال على ذلك: أنا خائفة من أنني لن أتمكن من شرح هذا الموضوع بشكل جيد، أو أنني لن أمتلك الوقت الكافي للانتهاء قبل الموعد المحدد. أنا قلقة من أنني لم أكن متواجدة بالقدر الكافي لأطفالي، وأحكم على نفسي في ذلك بكل قسوة. أحب اليوم الدافئ الجميل، وأود أن تُغسل نوافذي. أشعر بالتوتر، سعيدة لأنني على قيد الحياة، أشعر بالسخف لتدويني هذا الكلام. أتمنى أن الكلاب لا تقضي حاجتها على السجادة، وما زلت أشعر بالتوتر. أشعر بضيق صدري، وقليل من التقلص في حلقي، أشعر بالثقة وفي نفس الوقت أشعر بأنني خائفة. أنا ممتنة لرؤية القمر هذا الصباح ضخمًا بلونه الأصفر خلف جبل أزرق في سماء وردية، وأن عائلتي هي من دعتني لرؤيته. أنا قلقة من أنني أفوت أمورًا كثيرة في الحياة عندما أركز على مشاريع كهذا الكتاب. الحياة ثمينة، وقصيرة، ولا أود أبدًا أن أموت وأفوّت أي جزء منها، أبدًا...

في بعض الأحيان، عندما أسمح لنفسي بأن ألقي نظرة على بعض مما ندمت عليه أو من مخاوفي، فإنني أنهمر في دموعي وأنهار في حزني. هذه هي نسختي عن "الذراع المتخبطة"، حين أستلقي على ظهري مستسلمة لخصومي الداخليين. وفي أوقات أخرى، أحاول أن أتجاهل مشاعري وأحاول تزييفها. هذه الطريقة أيضًا ليست ناجحة بالقدر الكافي، فهذه المشاعر تتسلل على أية حال إليّ وأنا نائمة أو متعبة.

على الرغم من ذلك، فباتباعنا تقليد "الأخذ والعطاء" و"التقبل الجذري"، لو أننا سمينا ما نراه وتقبلناه كما هو، فسيكون بإمكاننا أن نختار كيفية استجاباتنا. فقد أدركت بعد كتابتي لتلك القائمة بالأعلى: أنني أريد أن أذهب في نزهة مستمتعة بذلك اليوم الدافئ بشهر يناير على غير العادة، وأن أخبر أولادي بأنني أحبهم. فعند تقبلنا للأمور كما هي عليه، نتوقف عن الجري داخليًا (أو على الأقل نبطئ!). تتوقف قدرتنا على أن يصبح الخوف، والأشياء التي تثير قلقنا، وحتى الموت حلفاء لنا بنفس قدر كونهم أعداء على مدى تقبلنا لتلك المشاعر.

لا يعني الاندماج الموافقة أو التصديق على ما يهددنا في الحياة. ولكنه ببساطة عملية تجميع للمعلومات وإدراكها كما هي. فنحن ننفتح لنرى ما

حولنا وما يدور بداخلنا. فالمعلومات الحاسمة عادة ما تمر علينا سريعًا دون التفات منا مثل رؤيتنا لكلب متسلل، والذي سيعضنا من الخلف فيما بعد. فمن خلال خفض صوت الأحكام، والعمل على تنمية العين الراصدة، يمكننا أن ننفتح أمام أفكار ثاقبة جديدة، ونتطور.

تنشئة وعي شاهد على الأحداث

تؤمن العديد من التقاليد بأن الخصوم أُرسلوا إلينا لتعليمنا أشياء محددة. فقد نحتاج للانتباه إلى موقف لا يخدمنا في شيء أو يوضح قصورًا في معتقداتنا. فعلى نحو متناقض، فإن خصومنا يعوقون طريقنا حتى يمكننا الرؤية بصورة أوضح؛ فهم يجعلوننا نتحول إلى طريق آخر أكثر أمنًا.

تؤمن رؤية كونية أخرى بأن الواقع صُنع من خلال مجموعة من القصص غير المرئية والتي تجند المشتركين فيها. فكل دراما تطرح تساؤلًا متمنية أن تجد جوابًا عليه. في بعض الأحيان، نكون جميعًا ممثلين مشاركين برغبتنا، وفي أحيان أخرى، نجد أنفسنا مندهشين لوجودنا في منتصف دراما سيريالية. وجدت يون أوك نفسها مدعوة على نحو تعس إلى قصة لتكون بطلتها، وتجيب عن سؤال: "كيف يمكننا استعادة أحبائنا قلبًا وقالبًا إلى البيت بعد عودتهم من الحرب؟".

رؤية خصومنا كرُسل مبعوثين إلينا برسالة، أو رؤية أنفسنا كممثلين ينشئ ويعزز لدينا ميلًا للانفصال. فنحن نتراجع بأذهاننا لمراقبة حياتنا بينما نحن نشترك فيها. نمثل في المسرحية ونشاهدها في الوقت نفسه. يطلق تقليد اليوجا على هذا التوجه اسم "الوعي الشاهد على الأحداث". فعندما نكون في موقع صعب، كي نستطيع تحمله، فإننا نتراجع بأذهاننا لنلاحظ كيف نشعر، أو ما الذي يؤلمنا، أو إذا ما كنا نتنفس، إلى آخره. قد يساعدك على فهم ذلك، محاولة أن ترى الأمر كأننا نقوم بنقل رؤيتنا للأمر خارج أجسادنا، والنظر إلى أنفسنا من موقع من أعلى. قد تكون

> كن صبورًا تجاه كل تلك الأسئلة العالقة بقلبك دون إجابة، وحاول أن تحب تلك الأسئلة في حد ذاتها. لا تسعَ إلى إجابات لن يمكنك الحصول عليها الآن، لأنك لن تكون قادرًا على أن تحياها. والهدف هنا هو: أن تحيا كل شيء. فلتحيا الأسئلة الآن، فربما حينها، بشكل تدريجي ودون أن تلاحظ، ستحيا لتصل إلى ذلك اليوم الذي يحمل لك الأجوبة.
>
> – **رانير ماريا ريلكه**

عبارات مثل "انظر كم أنا قلقة!" أو "أبدو متعبة جدًا" من الأمثلة على الإدراك الذي يأتي إلينا عندما ننتقل إلى مكان أكثر انفصالا عن أنفسنا.

عن طريق الوعي الشاهد على الأحداث، يمكنك احتمال الموقف الصعب لفترة أطول، والتعلم منه. فنحن ننزوي بذاتنا قليلًا بعيدًا عن المشكلة. في كتاب Romancing the Shadow، يشرح كل من كوني زويج وستيفن وولف أنه بإمكاننا عند ظهور المواقف الصعبة أو الأشخاص الذين يصعب التعامل معهم أن نعتمد على طريقة المحارب الأسطوري، أوديسيوس، في مواجهة مخلوقات السيرانة الأسطورية. بعد أن قام أوديسيوس بسد آذان طاقم سفينته حتى لا يستمع أحدهم إلى غناء مخلوقات السيرانة الذي لا يقاوم ويصيبه الجنون، قام أوديسيوس بربط نفسه في ساري المركب ليصبح بإمكانه أن يشهد نداء مخلوقات السيرانة. واقفًا على أرض صلبة، وعلى اتصال بواقعه، أصبح بإمكانه مواجهتها وسماع أغنيتها دون تلبية النداء.

> عندما يدرك المرء أنه ليس بالفاعل أو المستمتع بالفعل، تسكن موجات عقله المترقرقة.
>
> - من كتاب "أشتافكرا جيتا" ١٨: ٥١

يمكننا أيضًا عن طريق استخدام العين الراصدة، والتأمل، وطرق الاندماج التي وصفتها سابقًا، أن نقف على أرض صلبة، ونعزل أنفسنا لنرى بوضوح أكثر. يمكننا أن ندرك أننا جميعًا نلعب أدوارًا في "حفلة الحياة التنكرية"، عندما نتراجع ونسأل أنفسنا، أي الأدوار اخترت لكي أقوم به اليوم؟ ومن شاركني فيه؟ وما الموضوع الرئيسي لما أنتجناه؟

لقد اختبرت دون قصد مني نفاذ البصيرة الذي يأتي نتيجة لممارسة الوعي الشاهد في يوم أحد بشهر يناير الماضي. أطلعت مدينتنا الصغيرة على نشرة مطبوعة انتشرت في البلدة من مؤسسة مناصرة للبيض تُدعى National Alliance. أثارت النشرات المطبوعة التي تُركت على أعتاب المنازل قلقًا بالغًا بين أفراد مجتمع المدينة، بينما شعرت العائلات التي لديها تنوع عرقي وديني بين أفرادها بالخوف.

للاحتفال بذكرى ميلاد مارتن لوثر كنج الصغير، تجمع أكثر من ألفي فرد في مسيرة حاشدة لمناصرة التنوع والاختلاف بكل أشكاله. طلب مني أن أكون من قوات حفظ السلام، أو بمعنى آخر، أن أكون الشخص الذي يقف بين حشد المسيرة وأعضاء مؤسسة National Alliance، الذين حشدوا

لمظاهرة مضادة على أعتاب باب المحكمة. سرت مع الحشد، مرتدية شارة بلاستيكية باللون البرتقالي، في اتجاه الشارع الرئيسي على بعد ٢ كم تقريبًا من المحكمة، ومواجهًا لمبنى الاجتماعات العامة حيث تم الاتفاق على أن يجتمع الحشد المناصر للتنوع والاختلاف هناك.

> الشجاعة هي مقاومة الشعور بالخوف لفترة أطول.
>
> - توماس فولر

كجندية لحفظ السلام، سرت منتصبة القامة، منتبهة لأي مشاكل قد تحدث. لاحظت شابًا برأس حليق يقف في مواجهتي، يرتدي بنطلون جينز ضيقًا، وحذاءً ذا رقبة عالية على طراز أحذية الجيش، وجاكيت قطنيًا رياضيًا، عليه ملصقات تحمل أسماء لفرق موسيقى البانك والروك مثل 4Skins. كان يحمل عصا، يبدو أن لا حاجة له بها. كان يمشي في صحبة رجل آخر والذي كان صابغًا شعره باللون الأسود، ويرتدي السلاسل، وله وجه مليء بثقوب الزينة. تأهبت للتدخل فور افتعالهما للمشاكل، ولكن عندما شاهدت كيف يتبادلان الحديث بملامح مسترخية، قررت أن كليهما يبدو كمن شعر بأنه في المكان الملائم له، إذ بهما يتمشيان في قلب حشد لمناصرة التنوع والاختلاف بكل أشكاله.

عندما مررنا بالمحكمة، تباطأ حشد السائرين بينما ينظرون إلى "العدو". حمل حوالي ١٢ شابًا وفتاتين في العشرينات من عمرهما لافتات مكتوب عليها رسالات مثل: "أحب العرق الذي تنتمي إليه" أو "ليس في مدينتنا" وتلك الرموز الرياضية التي تدين المثلية الجنسية والشيوعية. انتقلنا نحن، من يرتدي الشارات البرتقالية، لنقف بين حشد المسيرة والمتظاهرين على أعتاب المحكمة، سائلين حشد المسيرة بأن يستمروا بالسير نحو مبنى الاجتماعات العامة، وألا يشتبكوا مع متظاهري المحكمة. معظمهم قام بالتحديق إلى المتظاهرين ورفع لافتاتهم لمناصرة الاختلاف، ولكنهم استمروا في السير.

بعد ذلك، أتت مجموعة معظمها من الشباب، يقودها الرجل حامل العصا والذي سبقني في السير، وبدأ في تشكيل مجموعة من مناصري التنوع والاختلاف أمام قوات حفظ السلام. للناظر عن بعد، سيبدو الفريق المتشكل الجديد، عصبة من الرجال الأقوياء المستعدين للقتال. قاموا بوضع مناديل الرأس حول رءوسهم، رافعين لافتات تقول أشياء مثل:

"لا مكان للكره في مدينتنا" و"الطريقة الوحيدة للتخلص من النازيين هي إلقاؤهم خارجًا"، أو لافتات تحمل صلبانًا معقوفة ضخمة (رمز النازية) مشطوبًا عليها. قاموا بالتحديق في مجموعة مناصري البيض، والتقطوا لهم صورًا، ورفضوا التحرك من موقعهم بالشارع. سألت مواطنة أخرى، أكثر اطلاعًا منى على آخر مجريات الأمور، عمن يكون هؤلاء الشباب الذين يحدقون في خصومهم من مناصري العرق الأبيض. أوضحت لي أن هؤلاء هم مجموعة "حليقي الرءوس من أجل السلام".

للخمس عشرة دقيقة التالية، وقفت بين تلك المجموعتين في حالة تأمل في وضع الوقوف للأنواع المختلفة. قمت أنا وأفراد قوات حفظ السلام الآخرون، بمطالبة كلا الطرفين بعدم الاشتباك أو بوقف تبادل الإهانات، تمامًا مثلما يقوم الفرد عبر منضدة التأمل بالتدخل عندما يصبح العنف حتميًا. وبما أن الشرطة كانت تحيط بنا، ومجموعة National Alliance بدا عليهم الاهتمام بالتحدث إلى وسائل الإعلام أكثر من المشاجرة، فلم أشعر بالخوف وسمحت لنفسي بالتراجع والافتتان بهذا الصراع. لم أكن أريد أن أشارك في المسيرة، بالرغم من مهاتفة العديد من أصدقائي لي خصيصًا لكي أحضر. ولكن فرصة أن أقف بين مجموعتين كفرد من قوات حفظ السلام، بدت لي مادة بحث لهذا الكتاب وفرصة للنظر إلى قضية الاختلاف.

> كل شيء ينجح في النهاية. فإذا لم ينجح حتى الآن، فهذه ليست النهاية.
>
> - غير معروف

تتشابه المجموعتان ديموجرافيًا؛ حيث يتشابهان في عددهم، وجنسهم، وفي البنية الجسدية لمن هم في أعمارهم، وفي لافتاتهم وهتافاتهم بـ: "ليس في مدينتنا". حتى كرههم لرسالة كل منهما الآخر، كان له نفس الوقع علي بينما أنا واقفة بينهما. كان أغلبيتهم من الشباب المتلهف لمعركة، يقفون منتصبي القامة ويواجهون بجرأة.

في وسط تلك المعركة، لم أستطع التخلص من التفكير في سخرية موضوع "مسيرة المناصرة للاختلاف"، ألا وهو: "الكل مرحب به، ما عدا أولئك الذين لا نتفق معهم". ذكرني هذا بتصريح أدليت به ذات مرة لابنتي عند مرورنا لدار عبادة متشددة جدًا بالبلدة والتي تدين كل التقاليد التي لا تتماشى معها. فلقد انفجرت قائلة: "إنني أكره الناس الذين يكرهون الناس". صمتت ابنتي قليلا ثم سألتني مترددة: "إذن فأنت تكرهين نفسك؟". لم يسعني سوى الضحك والتعجب من تقييمها.

فيما بعد، في مبنى الاجتماعات العامة، ظهر جانبان متعارضان جديدان. المتحدثة الأولى كانت هنريتا مان، وهي أول أستاذ كرسي لبرنامج دراسات الأمريكيين الأصليين بجامعة ولاية مونتانا. افتتحت حديثها بتلاوة صلاة تلتها في البدء بلغة الشايان (إحدى لغات الأمريكيين الأصليين)، ثم باللغة الإنجليزية:

> ماهيو العظيم، اللغز المقدس، يا أيتها الروح، التي تحيا بكل الأشياء وتظهر بأشكال شتى: أرجوك أن تسمعني وأنا أتقدم إليك بتلك الصلاة المتواضعة، إلى القوة المقدسة للجهات الأربع، وإلى الأرض، التي تحبنا، وتغذينا، وتساندنا، وتتحملنا خلال رحلتنا البشرية التي نسافر بها معًا....
>
> أسألك أن تبارك كل من يعيش في هذا المجتمع، ذكرنا دائمًا بأن نحتفي باختلافاتنا ونحترمها. فلنتذكر دائمًا صلة النسب بين بعضنا البعض...
>
> ماهيو، اليوم، بينما نقف جميعًا في هذه الدائرة، علمنا كيف نحيا بتكوين علاقات ملائمة مع كل ما هو موجود في خلقك الثمين: الشمس، والقمر، والنجوم، والهواء، والأرض، والماء، والضوء، ومع كل علاقاتنا الأخرى.

ومع ذلك، حمل حديث المتحدثين الذين تلوا هنريتا -مجموعة من الأشخاص اللطفاء في منتصف أعمارهم- في طياته رسالة مشابهة لأولئك الشباب بالخارج. متحدث تلو الآخر، قالوا جميعًا بأنه لا أحد ممن يكره الآخرون مرحب به في مجتمعنا. أخيرًا، استطعت أن أفهم لماذا لم أكن أود المجيء. لقد وصفت هنريتا وجهة النظر الشاملة التي أسعى جاهدة لمساندتها. بينما يعكس المتظاهرون من كلا الجانبين موقفًا استبعاديًا، الأمر الذي لا يعجبني في قرارة نفسي، حيث: "نكره الناس الذين لا يحبون الناس".

> لا يستطيع المرء أن يفرط في حذره عند اختياره لأعدائه.
>
> - **أوسكار وايلد**

فلنقم بتأطير الدراما هنا على هيئة سؤال: كيف يمكننا أن نحمي ما نقدره، ونرحب بالمعارضين لنا في مجتمعنا؟ أين الحل الذي يعد مكسبًا

للجميع؟ هذه هي التساؤلات الأساسية التي يطرحها أي مجتمع لما بين المقصورية والشمولية.

بدافع الحب العظيم، ابتلع كل منهما الآخر.
لكنهما انفصلا مرة أخرى، لمتعة أن يكونا اثنين.
هما ليسا متطابقين تمامًا، ولكنهما أيضًا ليسا مختلفين.
لا أحد يستطيع أبدًا معرفة ما هما عليه.
– جنانيشوار

من كان خصمنا في معركة اليوم؟ تتوقف الإجابة على كيفية اختيارنا لطريقة الفصل في الموضوع. لقد ذكرني ذلك بمسرحية "حلم ليلة صيف" لشيكسبير. فبفضل عمل الجنيات، كره العاشقون فجأة بعضهم البعض وافتتنوا بآخرين، فقط ليستيقظوا محبين مرة أخرى لمن كرهوا ذات مرة. فصنع عدو هو عمل غير مستقر، ونحن بطبيعتنا أرواح متقلبة. في مجموعة من الآلاف، اعتمادًا على كيف تنظر إلى الأمر، فإن الأعداء يصيرون حلفاء ثم يتحولون إلى أحزاب محايدة. كان هناك معركة الليبراليين في مواجهة النازيين. أو إنها كانت صراع بين أولئك الذين يعتقدون في تصنيف الناس كشياطين، في مواجهة أولئك الذين يعتقدون أن جميع البشر يستحقون معاملة عادلة. أو ربما أنها كانت صورة لكفاح الجنس البشري المستمر بين تقبل هذا العالم الغامض كما هو، وبين الرغبة في خلق تغيير كما عكس الناشطون في كلا الجانبين.

اختر السؤال، ثم ارسم صفوف معركة جديدة. في يوم المسيرة، كان بإمكاني الاختيار بين العديد من الممثلين المحتملين للدراما أو الكوميديا التي أريد خلقها. نحن نصنع خصومًا حتى نتعلم منهم. فمن خلال أسئلتنا ومن خلال إدراكنا بأننا من نختار خلق أعداء لنا، يمكننا أن نعمق الوعي لدينا. تتشابه قصة كل شخص منا مع الآخر في نواحٍ عديدة. فكلنا ننتقل في رحلة من الميلاد إلى الوفاة. وكلنا لدينا أمنيات ومخاوف. نحن منجذبون نحو الحب، ومن ثم نحو الألم والغضب. فنحن نكافح لفهم مأزقنا. نقابل جميعًا تحديات لنتغلب عليها، كما نصادف أيضًا أفراحًا حلوة غير متوقعة.

يمكننا التراجع ورؤية المواضيع والأسئلة المشتركة، عن طريق الاستماع بحيادية لرؤية كل منا الآخر للقصة. أو بإمكاننا أن نوسع من منظورنا عن طريق حكي قصتنا كطرف بعيد ملاحظ لها. مثال على ذلك، انفصل والدا "بريت" عندما كان مراهقًا صغيرًا. يتذكر طفولته مع والدين كانت حياتهما مزدهرة بالأنشطة الاجتماعية. يقول بريت: "بعد إتمام إجراءات الطلاق، عشنا مع أمي. كنت أكتب لوالدي الرسائل أسبوعيًا، أو حتى يوميًا. وكتب هو إلي مرتين فقط خلال طفولتي بأكملها. كل ما كان يهتم به قبل الطلاق على المستوى الشخصي أو العملي قد تغير ... أين ذهب ذلك الأب الذي عرفته قبل الطلاق؟ ومن يكون هذا الرجل الذي حل مكانه؟".

> إذا كنت مشوشاً، فستجد ألف اختلاف، وعشرة آلاف فرق. أما إذا كنت مستنيرًا، فستعرف أن كل شيء ينتمي في الأصل إلى نفس العائلة.
>
> **- وو شيان**

الآن، كروائي محترف ومخرج، يقوم بريت بخلق شخصيات غنية ومعقدة، تكافح من خلال العلاقات وفقدان الهوية. يسعى بريت من خلال حكاياته إلى فهم أفضل لطبيعة أن تكون ذكرًا في مجتمع أمريكي. يقول بريت: "إنني أرى، مرارًا وتكرارًا، رجالًا تنهار حياتهم، ولا يدركون السبب في ذلك. من المدمر أن تشهد ذلك ... ولكن هذه قصة شائعة، أنجذب باستمرار محاولًا فهمها. تطرح هذه القصة أسئلة عن خداع النفس، والذكريات التي تطوف بخاطرنا، وآمالنا في النجاة".

لتنمية الوعي الشاهد على الأحداث لديك، فكر في كيف من الممكن أن تحكي حكاية مقابلتك لخصمك. أي الأدوار ستلعب؟ وأي صراع سيجعل الحكاية مشوقة؟ هل لها نهاية مفاجئة؟ ما الانعطافات أو نقاط التحول التي ستلفت انتباهك كملاحظ للقصة؟ وما السؤال المطروح؟

من خلال شحذ أذهاننا، فإننا نسعى جاهدين لنصبح واضحين ومستعدين لمقابلة خصومنا. هذا ما يُسمى أيضًا "عمل السيف". فمن خلال "نصل" ذهني سريع، نخرج إلى العالم ونشتبك لكي يمكننا أن نتحسن. شحذ أذهاننا، يجعلنا أذكياء، وفطنين، وذوي تأثير شديد. وفي

الوقت نفسه، فإن الهدف الشامل المهم للمحارب الحقيقي هو أن يخدم مجتمعه، وهو الهدف الذي يجب ألا يُنسى. فالاهتمام بالآخرين، لن يجعلنا فقط نحميهم من الإيذاء، ولكنه أيضًا سيجعلنا ننقذ أنفسنا بعدم الاشتباك بقلوبنا في ذلك القتال، فمن الممكن أن يساء استخدام القوة المصاحبة لهذا السيف وأن يتأذى كل المعنيين بالأمر. في الفصل القادم، سنستكتشف معًا ممارسات فتح القلب للآخرين وللأشياء من حولنا، والمفارقات الظاهرية لأنانية الأنانية، وأن تصبح جسورًا في أوقات الذُعر، وأكثر قوة تجاه قابليتك للجرح، وأكثر هدوءًا خلال فترات التشوش والارتباك.

في حقيقة الأمر، أنت لا تصارع أبدًا ضد خصم؛ فأنت تصارع ضد نفسك، ضد أعلى معايير لديك. وعندما تصل إلى أقصى حد لديك، هنا تكون المتعة الحقيقية.

- آرثر آش

الفصل السابع

اضبط إيقاع قلبك

"أرغد العيش أبسطه".

- هنري ديفيد ثورو

هناك قصة قديمة من الهند تحكي عن العصر الذي أصبحت فيه عصابات اللصوص بولاية ماهاراشترا جريئة للغاية لدرجة أنها كانت تقوم بشكل روتيني بإنذار ضحيتها القادمة. ذات صباح، تلقت امرأة حكيمة وثرية تُدعى بارفاتيبا هي وزوجها رسالة قصيرة تُعلمهما أنه سيتم نهبهما هذا المساء. وإذا قاما بنقل أي شيء من المنزل حتى لا يُسرق، فسيتم قتلهم جميعًا. قرر الزوج أن يجمع عشرين رجلًا والانتظار لملاقاة اللصوص خارج المدينة. أجابته بارفاتيبا بأنها لا تؤمن أن الأمر يستحق العناء حيث إن القتال سيكون غير عادل، ولكنها ودعته متمنية له حظًا جيدًا، وقالت إنها ستقاتل بطريقتها الخاصة. قضت معظم النهار، جالسة بهدوء تفكر في الأمر.

ثم أمرت خدمها أن يقوموا بتحضير وليمة ملكية تكفي خمسين فردًا، ويجب أن تكون جاهزة عند منتصف الليل. ارتدت أفضل ساري لديها، وقامت بخلع كل مجوهراتها، وارتدت فقط عقد زواجها. وقد رتبت كل مجوهراتها في صينية فضية.

عند منتصف الليل، كانت أصوات حوافر الخيل وقعقعة السيوف تتناهى إلى المسامع على أعتاب منزلها. رحبت بارفاتيبا، راسمة على وجهها

ابتسامة مهذبة، بزعيم العصابة في منزلها، والذي كان رجلًا ضخمًا، كريه الرائحة، يحمل سيفًا مسلولًا. قالت مرحبة: "فلتتفضل يا أخي، لقد كنت في انتظارك أنت وإخوتك. تفضل، فلتأكل أولًا قبل أن تشرع في عملك".

أمطرت المضيفة جميع الرجال بعنايتها المتملقة، وحرصت على أن يأكل كل رجل منهم كفايته من الطعام. وعندما انتهوا من الطعام، قامت بتسليم صينية المجوهرات إلى زعيم العصابة، مناشدة إياه أن تحتفظ بعقد زواجها حتى تضمن لزوجها العمر المديد. أجابها زعيم العصابة، وعواطفه تغلبه، قائلًا: "يجب عليك الاحتفاظ بجميع حُليك، لقد دعوتني بأخيك، واستقبلتني استقبال الأخ، وقد أكلنا من طعامك. ونحن لا نخون أبدًا أولئك الذين نأكل من طعامهم. ستظلين أختي إلى الأبد، وسأحرص على ألا يتعرض لك أحد بالأذى. بعد قوله هذا، أمر رجاله بأن يذهبوا ليجتمعوا بزوج بارفاتيبا وأصدقائه على جانب الطريق. لم يتسبب أحد في إزعاج منزلها أو قريتها مرة أخرى.

تُوضح بارفاتيبا كيف يمكن للمحارب أن يصادق أكثر الخصوم شراسة، عن طريق تحويل "الآخر" إلى واحد مننا. فهي محاربة من الطراز الأول في حمايتها لعائلتها ومن هم في حماها دون الحاجة للجوء للعنف. فبذهن حاد، لم يصبها الذعر، واستطاعت خلق مساحة لنفسها عند مواجهتها للصراع لتظل منفتحة وقادرة على الإبداع في تفكيرها. وهي أيضًا تقيّم عدوها وموقفها بحرص بعين تراقب وتقيّم الموقف بأكمله. هي تعلم قدر القوة الكامن في بيئتها. فعلى سبيل المثال، استخدمت عرف "أن من يأكل من طعامك لا يستطيع خيانتك" لصالحها. والشيء الأفضل على الإطلاق، هو أنها استخدمت بذكاء أداة المحارب من خلال فتحها لقلبها، وباحترامها لعدوها، أحضرت بارفاتيبا عدوها إلى بيتها حتى تجد حلًا. في هذا الفصل، سنستكشف معًا هاتين المهارتين.

> أفضل طريقة للرد على استفزاز جارك لك هي بالإحسان إليه.
>
> - **غير معروف**

لاحظت أنني عادة ما يساء فهمي، عندما أصرح بأن الثقافات حول العالم تنصح باحترام الأعداء. فهذه التقاليد لا تقول إنه يجب عليك أن

تحب أعداءك، أو أن تكون لطيفًا معهم إلى حد الحمق الذي يُمكنهم من تحطميك. قد تطلق المؤلفة بيما شودرن على هذا التأويل اسم "التعاطف الأحمق". وبدلاً من ذلك، نحن نسعى لفهم خصومنا ونضعهم في مكانة عالية الشأن. وبحكمة، نحترم إمكانياتهم، التي من الممكن أن تُستخدم في صالحنا أو تحطيمنا. وأيضًا، علينا أن نأخذ في عين الاعتبار مكانتهم المساوية لنا وجدارتهم في أن يصبحوا خصومًا لنا. هذا التوجه ليس وديًا فقط، ولكنه أيضًا طريقة فعالة لحماية أنفسنا. فعقولنا تحتاج إلى أن تشترك قلوبنا في الأمر، حتى لا تتسبب كلماتنا وأفعالنا في أي أذى لا حاجة لنا به. الفكر والعاطفة، كلاهما يعمل كميزان للقوة لبعضهما البعض حتى لا يطغى أحدهما على الآخر.

في هذا الفصل، سنتحرى معًا كيف يمكن أن نُكيف قلوبنا لتصبح قادرة على التصرف بحكمة تحت الضغوط. سوف نتعلم أن نبقى منفتحين أمام خصومنا، وأمام الفقدان، وأمام محدوديتنا. وبما أن الغضب يغلق قلوبنا ويحد من إمكانياتنا، فسنقوم أيضًا في هذا الفصل باستكشاف كيف يمكننا التحكم في هذا الانفعال والبقاء على اتصال بطبيعتنا الإنسانية.

التعلم من "أنت"

على مدار السنوات، عمل مدرب الدوري الأمريكي لكرة السلة للمحترفين، فيل جاكسون، على تعليم لاعبيه ألا تأخذهم النشوة في سحق خصومهم. كان جاكسون يفرض غرامة على أي لاعب يحرز ثلاثة أهداف في نهاية المباراة عندما يكون فريقه متقدمًا على الفريق الآخر بفرق أكثر من عشرين نقطة. فبعد دراسته لتعريف قبائل اللاكوتا للمحارب والعمل الجماعي، شرح جاكسون موقف محارب كرة السلة قائلاً: "هو أسلوب تعامل تُحترم فيه إنسانية كلا الجانبين، مع إدراك أن في النهاية يوجد فائز واحد فقط. فهو مخطط عمل لبذل كل ما في وسعك، بدافع احترام وليس كره العدو. والأهم من ذلك كله هو الرؤية من زاوية شاملة للمنافسة، التي تشمل كلا الخصمين كشركاء في رقصة واحدة".

> عندما يجتمع الحب والمهارة في عمل واحد، توقع الحصول على تحفة فنية.
>
> – جون رسكين

تعكس وجهة نظر جاكسون إيمانه بتقدير واحترام خصومنا. فنحن نفتح قلبنا لنراهم كنظير مساو لنا. ففي القصة بالأعلى، قامت بارفاتيبا بكل ذكاء بمعاملة عصابة اللصوص كأكثر الضيوف المرحب بهم في دارها. فعندما نتبنى هذا التوجه، فإننا بذلك ننتقل بأنفسنا من مكان منعزل إلى مكان نستطيع فيه فهم طبيعة العلاقة المشتركة بيننا وبين خصومنا. يقول فيلسوف القرن العشرين، مارتن بوبر، إننا عندما نقدر استقلاليتنا وجدارتنا المتبادلة، فنحن بذلك ننتقل لعلاقة "أنا -أنت". فيصبح عندها خصمنا مساويًا لنا في كل شيء.

وفي المقابل، فإننا عادة ما نتبنى نهج "أنا - شيء ما" والذي فيه "الآخر" ببساطة مجرد شخص يساعدني على النجاح. فأنت مجرد شيء، شيء ما ربما قد يخدمني، أو ربما قد ألقيه بعيدًا. فأنا لا أرى قيمة لك أكثر من مجرد مورد يمكنني استخدامه. فنحن كيانان مستقلان ولسنا متساويين.

> باختصار، نحن تعلمنا كيف نستحوذ على الأشخاص كأنهم أشياء، ولكن عندما نحاول إقامة علاقة إنسانية مع الأشخاص، فإننا ما زلنا نخطو في عصور الجهل المظلمة.
>
> - جيري سبنس

نحن نختار بين علاقات "أنا-أنت" و"أنا-شيء ما" كل يوم. بينما علاقة "أنا-شيء ما" قد تكون ملائمة عند التقاطك لمنشفة الحمام، فمن الجلي، أن صديقك المقرب يستحق علاقة "أنا-أنت". تنص فلسفة بوبر على أنه عند مواجهتنا لأعدائنا ولكل الناس، يجب علينا أن ندعم منظور "أنا-أنت". في الحقيقة، العديد من التقاليد الروحانية تؤيد أن كل شيء على هذه الأرض -الأشجار، الحيوانات، الماء- يجب أن يعامل من منظور "أنا-أنت".

ربما قد يبدو ذلك توجهًا محبًا للغير على نحو مبالغ فيه، إلى أن ننظر إلى دراستين عن آثار الحرب على الجنود الذين حاربوا في فيتنام. وجد كل من ديفيد جروس في كتابه On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society وجوناثان شاي في كتابه Achilles in Vietnam: "علاقة وثيقة بين الصحة النفسية للجندي والاحترام الذي يشعر به لأولئك الذين حاربهم". أولئك هم الذين أبدوا إعجابهم بالثقافة

الفيتنامية ولم يخدعوا أنفسهم بخلق مسافة غير إنسانية بينهم وبين أعدائهم، فلم يفكروا على سبيل المثال في شيء من قبيل، "يبدو عليهم أنهم سعيدون، ويعيشون حياة مثمرة بعد الحرب".

> الرحمة تعني أنني إذا رأيت صديقي وعدوي في حاجة إلى المساعدة، فإنني سأسعى إلى مساعدة كل منهما بالقدر نفسه.
>
> - **ميشتيلد أوف ماجدبورج**

وفي المقابل، إذا تبنينا موقفًا من العدو على أنه دون البشر، فإننا في الحقيقة نضع أنفسنا في موضع غير مستقر وخطر. يوضح جيه. جلين جراي في كتابه The Warriors: Reflections of Men in Battle قائلًا: "هذا الانطباع عن العدو، الذي يُظهره كوحش غير آدمي، يقلل حتى من شعورك بالرضا عند تحطيمه. حيث لا توجد أهمية تُذكر تُستحق لتحطيمك لمجرد "شيء". فلا مجال لتصالح جمالي بين المرء وقدره كمحارب؛ طالما لم يكن هناك تطهير أخلاقي".

يوضح سام كين في كتابه Faces of the Enemy أنه عندما ننشئ علاقة "أنا - شيء ما" بيننا وبين عدو نكرهه، حينها تحدث أفظع جرائم الحروب. فعندما نُنشئ ونجرد الآخر من إنسانيته وندمره دون أدنى شعور بالذنب، يصبح بإمكاننا ارتكاب أفظع وأشنع الأفعال. يقارن كين هذا النهج بالتقليد البطولي الذي فيه: "العلاقة بين المحارب والعدو، علاقة مبنة على الاحترام المتبادل، والتعاطف، بل وأيضًا الإعجاب. فالصراعات البطولية، تُرينا أكثر وجه آدمي لنا من خلال مواجهتنا لأعدائنا". بمعنى آخر، باحترامنا لأعدائنا، يمكننا التمسك بإنسانيتنا.

توقيرنا واحترامنا للعدو ليس شكلًا من أشكال التعبير عن الحب. فنحن لا نتحدث هنا عن "تعاطف أحمق". بل على العكس، نحن نصنع حدودًا آمنة وندرك ونعترف بإمكانيات خصمنا. نعرف متى يجب علينا قول لا. فأنت تقدّر عدوك كعدو، والذي في استطاعته تدميرك وربما يتمنى ذلك. لا يجب عليك أن تُعجب به، ولكن يجب عليك إدراك أن خصمك، بالرغم من بشاعته، هو ند مساو لك، إن لم يكن في القوة، فعلى الأقل في الأهمية. ألا تتذكر ذلك البيان القائل: "لا تحتاج هذه الحقيقة إلى أي برهان: خُلق الناس جميعًا سواسية".

هذا النهج أيضًا يخدم مصالحك. فبما أنك ستقدر قيمة الآخرين، فإنهم سيمدونك في المقابل بمعلومات مهمة وقد يصبحون مساندين محتملين لك في قضيتك. فأنا لم أعد وحيدًا في سعيي وفي علاقتي، وأصبح هناك الآن احتمالية للوصول إلى حل مشترك أفضل. حيث نصبح بفضل مبدأ "أنا-أنت" محاربين ذوي قيمة. هناك مثل أفريقي يقول: "لا تعطِ أبدًا سيفًا لرجل لا يستطيع الرقص". فإذا لم نعرف كيف نشارك في رقصة التانجو المشتركة التي وصفها جاكسون، فسنجد أنفسنا في مشاكل يستعصى علينا، كأفراد وكمجتمع بأكمله، حلها. فنحن نفوّت متعة العلاقة، ونحطم دون تمييز، ونعاني من العواقب على المستوى الشخصي والمجتمعي.

> من يملك قلبًا مبتهجًا، تصبح حياته أعيادًا مستمرة.
>
> – حكمة قديمة

ليس بالضرورة أن يتضمن موقف "أنا-أنت" افتراضًا ضمنيًا بعدم استخدام العنف. فأحيانًا ما يكون القتل هو رد الفعل الطبيعي في علاقة يسودها الاحترام، تسكينًا للمعاناة. ذات مرة قال غاندي، والذي سعى جاهدًا للتمسك برؤية "أنا-أنت" خلال تفاعله مع كل الكائنات، في سيرته الذاتية All Men Are Brothers: "كنت أؤمن بأن قتل أي كائن حي تحت أي ظرف يبعث في النفس شعورًا بالاشمئزاز الغريزي الشديد. فعلى سبيل المثال، هناك اقتراح بديل لقتل أي كائن، فحتى الكلاب المسعورة يتم حجزها في مكان محدد وتركها للموت البطيء. الآن، فكرتي الحالية عن الشفقة تجعل هذا الأمر مستحيلًا بالنسبة لي. لا يمكنني للحظة أن أرى كلبًا، أو أي كائن حي آخر، يعاني بكل عجز من الموت البطيء. إذا قابلني كلب مسعور، فإنني سأقوم بقتله، لأنني في هذه الحالة لا أملك له علاجًا".

عندما يكون التدمير شيئًا مرخصًا، فمن المهم أن تكون على وعي بكيفية القيام به. وبذكر الحديث عن المحافظة على علاقة "أنا-أنت"، قام القاضي جيري سبنس، مواطن من ولاية وايومينج والذي نشأ ممارسًا لرياضة الصيد منذ طفولته، بتوضيح ذلك قائلًا: "قاعة المحكمة هي المكان الذي أقوم فيه بالصيد والقتل. ولكي يصبح القتل صحيحًا، يجب أن

يتم على نحو نظيف، دون أي جروح لا ضرورة لها، وباحترام، ودون خراب، ويتم دون متعة. وإذا تم القتل بصورة صحيحة، وللأسباب الصحيحة، فإن القتل، أيضًا، يصبح صحيحًا".

تخلَّ عن الأشياء لتتعلم

ما يلفت الانتباه في قصة بارفاتيبا هو استعدادها الجسور لأن تجازف بحياتها وأن تستغني عن ممتلكاتها الثمينة، متمثلة في عقد زواجها، لكي تنقذ زوجها. فهي تثق أنه من خلال التضحية، يمكنها أن تجد الأمان المطلق. ويمكننا أن نرى نفس العطف في قصة يون أوك وجواين بينما يقدمان بكل شجاعة حياتهما لإنقاذ الرجال الذين يحبونهما ويقدرونهما. فنحن نسمح لقلوبنا أن تُمس، وأن نشعر بالألم، ليصبح في مقدرتنا أن نكون أقوى وأكثر تعاطفًا.

> العمل البطولي هو تحطيم مستمر لتبلورات اللحظة. باختصار، الطاغية المتغول هو بطل الحقيقة الشاذة، أما البطل الحق فهو بطل الحياة الإبداعية.
>
> – جوزيف كامبل

ترتبط كلمة التضحية ارتباطًا وثيقًا في أذهاننا بتشبيهات لا نكررها في حياتنا اليومية. ولكنني استخدمتها هنا بشكل خاص لتذكيرنا بـ: "التخلي عن أشياء لاكتساب التنوير". قد وصف هذا على مر التاريخ بالممارسة الأكثر أهمية على الإطلاق. لكي نكون محاربين، أو قادة، يجب علينا أن نتخلى عن الأشياء لكي نتعلم.

لعملية التعلم التي يتضمنها كل صراع أربع مراحل:

١. مرحلة *الإزعاج*: وفيها أدرك أنني أواجه مشكلة وأحاول حلها عن طريق استخدام ما أعرفه بالفعل.

٢. مرحلة *الفوضى*: وفيها أُدفع للاستسلام بطريقة ما.

٣. مرحلة *الإبداع*: وفيها أنفتح أمام الإمكانيات الجديدة وأبدأ التعلم.

٤. مرحلة *الاستقرار*: وفيها أطبق ما تعلمته لإيجاد حل جديد.

في المرحلة الأولى، *الإزعاج*، نميل إلى أن ندع خصومنا يمضون، ونبحث عن حل سريع. ومع ذلك، لنتعلم يجب علينا أن نذهب في مسار إلى ما وراء الإزعاج، مرورًا بالفوضى، والإبداع، ونعود لمرحلة الاستقرار. حيث يمكننا أن نجد حلولًا مبتكرة لنقلل من حجم الأزمة، أو يمكننا أن نتخطى المرحلة الصعبة. بل وأكثر من ذلك، فمن الممكن حينها أن يصبح أعداؤنا حلفاء لنا. فمن خلال التعلم، يمكننا أن نجد وعيًا متزايدًا وسلامًا.

ومع ذلك، لا يمكنني أن أتعلم *أي شيء*، إلا إذا كان لدي الاستعداد أن أتخلى عن شيء ما في المرحلة الثانية، مرحلة *الفوضى*. ربما سيكون علي أن أتخلى عن مُعتقد كنت أؤمن به حتى أحصل على الإجابات. أو ربما سيكون عليّ التضحية "بحاجتي إلى المعرفة". فكما قال معلم الزن، سوزوكي روشي، ذات مرة: "عقل المبتدئ يمتلك العديد من الاحتمالات، بينما عقل الخبير لديه القليل منها". فعندما يحصل الخبير في الفنون القتالية على الحزام الأسود، يتم إخباره أنه الآن مجرد مبتدئ. فبينما من الصعب تعليم الكلاب المسنة حيلة جديدة، يكمن السر في ألا تصبح كلبًا عجوزًا في أن يكون لديك الاستعداد بأن تموت كل يوم وتولد من جديد كجرو.

> عند حل المشكلات، يجب عليك أن تحفر بعمق بحثًا عن جذور المشكلة، بدلًا من الاكتفاء بتقطيع الأوراق.
>
> - أنتوني. جيه. دي أنجلو

تتصف مرحلة الفوضى بأنها مرحلة مظلمة، ومربكة، ومرتبطة بالموت. في هذه المرحلة الثانية، مرحلة الفوضي، يجب أن يكون لدينا استعداد لموت ما نحن عليه، ولو بمقدار صغير، للسماح بميلاد كيان جديد. ومع ذلك، فإن فقدان التحكم يتسبب في الخوف والحزن. فربما قد نشعر بالاكتئاب أو بانعدام الإحساس.

تعلمنا التقاليد الروحانية أهمية التخلي، من خلال الصوم التطوعي، والتبتل لفترة قصيرة، والتخلي عن الممتلكات. فنحن نتخلى عن المتع لفترة من الوقت لممارسة المواجهة بقوة ضد خصمنا. قد يبدو إجبار النفس على التضحية شيئًا جنونيًا في أسلوب حياتنا الذي يتسم بالوفرة. ولكن من خلال زهدنا في الأشياء، يزداد لدينا الشعور بالحرية. في الهند، لكي يعدوا النساء نفسيًا حتى يطلقوا سراح أطفالهم عند الوصول لمرحلة البلوغ، فإن المعلم أو المرشد يزور الأم في منزلها ثم يطلب منها أن تضع في اعتبارها

إمكانية أن تعطيه أكثر حُلية مفضلة لديها عند معاودته لزيارتها في الأسبوع المقبل. فمن خلال فعل العطاء، تتدرب الأم على الفقد الأصعب الذي ستمر به قريبًا.

ومن خلال المعاناة، نكتشف الأشياء القليلة الأساسية التي نتمسك بها بكل اعتزاز؛ تلك الأشياء التي نكون على استعداد للمخاطرة بكل شيء آخر في مقابل الاحتفاظ بها. حينها يصبح في إمكاننا إعادة ترتيب أولويتنا حسب ما يهمنا حقيقة. يصاحب هذه المعرفة الشعور بالفزع؛ حيث نعلم أننا في النهاية وبصورة أو أخرى، سيتعين علينا مواجهة الفقد حتى مع تلك الأشياء الثمينة التي نعدها كالجواهر في حياتنا.

تشرح روبي داميلين كيف استطاعت من خلال معاناتها عند فقد ابنها، الذي قُتل على يد قناص، أن تجد الحرية: "لقد واجهت الأسوأ، وأصبح بإمكاني الآن تحمل أي شيء. فبعد عدة دقائق من الاستعداد النفسي، يمكنني الآن الوقوف أمام ٦٠ ألف شخص والتحدث بقوة عن تسوية النزاع بيننا وبين خصومنا. فأنا أفعل ما كان يجب عليّ فعله منذ البدء".

> يقدم البعض ثروته، والبعض الآخر حسًا من ضبط النفس والمعاناة. بعضهم يقطع وعودًا، ويقدم المعرفة ودراسة الكتب المقدسة. وآخرون يعرضون ممارسة التأمل. لقد فهم هؤلاء جميعًا معنى أن تقدم خدمة لغيرك؛ وسيتطهرون جميعًا من خطاياهم.
>
> – **البهاجافاد جيتا**

يتقدم المحاربون أيضًا بالتضحية طواعية لكي يعمقوا من إحساسهم بالتعاطف مع الآخرين. فعندما لا نأكل، يمكننا الشعور حينها بألم الجياع في أنحاء العالم. وعندما نتخلى عن الضمان المالي، يمكننا أن ننفتح أمام كفاح الفقراء. عند وصولنا لمرحلة منتصف العمر، لكي نتعلم كيف نحيا ونتمتع بالجزء القادم من أعمارنا لأقصى حد، فإننا عادة ما نكافح من أجل ذلك ونجد أنفسنا أكثر تعاطفًا ومحبة للآخرين. عندما التحق ابني بالثانوية العامة، وأتممت الأربعين من عمري، اكتشفت أنني تمسكت بشدة باعتقادي بأنني كنت: "أم شابة تبدأ لتوها رحلتها في عالم الأمومة". كان في استطاعتي من خلال تمسكي بهذا المعتقد الثمين، ألا أفكر في الأخلاقيات، أو إذا ما كنت أقضي وقتًا كافيًا مع أولادي، بما أنني كنت أعتقد أنه ما زال أمامي الكثير من الوقت لتبديده.

لقد تطلب مني الأمر بعض المعاناة للتخلي عن معتقد "الأم الشابة" ومواجهة أسى الأمومة الذي لا مفر منه. كان علي توديع شبابي، وتقبل أين أنا الآن في تلك المرحلة من حياتي. لقد شعرت بحزن بالغ، بل وأكثر من ذلك لقد شعرت بالاكتئاب بينما أودع الجزء الأول من حياتي. فبالنسبة لتلك المحاربة الكارهة بشدة للاعتراف بأنها أصبحت في منتصف العمر، لم تكن تلك التضحية طواعية. ومع ذلك، التحق ابني بالمدرسة الثانوية وبدأ يخطط للالتحاق بالكلية، وانسحبت أنا من صداقاتي وانزويت بعيدًا عن عائلتي. لإنقاذ علاقتي بأطفالي وبزوجي، والتي سأرمز لها هنا بالمانجالسوترا، كان علي أن أصنع صينية من معتقداتي والتي تمسكت بها ذات مرة بحب وفتحت الباب لكي أواجه لصوص منتصف العمر.

وبينما أعاني من خسارتي، أدركت أنني لم أكن وحدي في هذا. فلقد مررت بالحزن الذي تمر به أي أم أحبت أطفالها بشدة ويجب عليها الآن أن تطلق سراحهم. لقد تفهمت الآن بشكل أفضل قليلًا التعاسة المفجعة للآباء الذين فقدوا أولادهم بسبب الحرب أو المرض. وتألمت لأولئك الذين يصلون إلى نهاية حياتهم، ويتساءلون في شك عما إذا كانوا قد قضوا وقتهم في الحياة بشكل جيد. لقد تمزق قلبي ألمًا، ومن خلال هذا التمزق، اكتسبت نظرة شاملة للحياة. تشكلت قوتي من خلال ضعفي. فقط من خلال موقعي الهش، والضعيف، استطعت حقًا أن أتعلم التعاطف أكثر من أي وقت مضى.

> عندما تصير حنونًا ولينًا للغاية، عندها تصبح قويًا وصلبًا.
>
> **- من كلاسكيات التاي تشي**

بما أننا عادة لا نتدرب على التضحية أو المعاناة طواعية، فعادة ما نكون غير مجهزين للتعامل مع الألم الذي يصاحب كونك على قيد الحياة. حتى مع الصحة الجيدة وأسلوب الحياة المريح الذي تمدنا به الثقافات الغربية، فنحن هشون على نحو مناقض لذلك. ككل مهارات المحارب الأخرى، مواجهة المعاناة تستلزم التدريب. ما التضحيات التي قد تقوم بها لفهم أطفالك وموظفيك وخصومك بشكل أفضل؟ كيف من الممكن أن تقوي من نفسك حتى تستطيع التعامل مع الفقدان بشجاعة وسمو؟

هناك العديد من الطرق للهروب المؤقت من المعاناة مثل: شرب الكحوليات، والتسوق، والعمل، والكتابة، والأكل، والقراءة، وتعاطي المخدرات،

والعلاقة الحميمية، وتستمر القائمة إلى ما لا نهاية. بالرغم من ذلك، لا يمكننا إيجاد بعض العزاء لتسكين ألمنا إلا من خلال ممارسة المحارب للتخلي والشعور بالأسى الذي يأتي عندما نستطيع أن نعثر على الراحة من ألمنا في النهاية. من الممكن أن يكون ذلك صعبًا للغاية، ويجب علينا أيضًا أن نتحلى بالشجاعة التي تحلت بها بارفاتيبا، ولكن الأمر يستحق العناء. قالت ندوى ساراندا: "أراد الكثيرون مني أن أتعاطى مضادات الاكتئاب بعد مقتل أختي، ولكنني رفضت ذلك. يجب علي أن أبقي على مشاعري حتى أجد القوة لفعل شيء ما". عندما نجري هربًا، فإننا نعلق في نفس المكان المظلم.

> من لا يعرف البكاء من أعماق قلبه، لا يعرف أيضًا كيف يضحك.
>
> – حكمة

فعندما نُسلم ممتلكاتنا القيّمة، نجد أن كل شيء يتحول. فعلى نحو مثير للسخرية، عادة ما نسترد صينيتنا بكل كنوزها التي لم تُمس مضافًا إليها هدايا جديدة وشعورًا بالحماية لم نكن نتخيل الحصول عليه. في قصيدته Dark Nights of the Soul، لم يمدنا توماس مور بأي أوهام تفيد بأننا قد نستطيع النهوض ثانية من مكان الفوضى المظلم. فربما حدث مفجع، مثل موت شخص نحبه أو طلاق أو مرض، قد يجعلنا نتساءل إذا ما كانت الحياة تستحق تلك المعاناة. ثم يكمل ناصحًا، إنه على الرغم من ذلك، يكمن الغنى الحقيقي للحياة في الألم. وفي ذلك المكان، يمكننا أن نجد الحقيقة المفاجئة، والجمال، والفن. وفي ذلك المكان أيضًا يمكننا أن نجد الجوهر الحقيقي لأنفسنا. فنحن نولد من جديد إلى الصورة التي نحن عليها بحق، وتصبح لدينا الطاقة لشهر سيفنا من جديد.

التعامل مع الوقت والقيام بدورنا

نحن نتقبل خسارتنا والمشاعر الناتجة عنها لتزييف صلة تربطنا بقلوبنا. للتمسك بتلك الصلة، والسلام المصاحب لها، قد يساعدنا الاعتراف بأن كلًا منا يلعب دورًا صغيرًا، ولكنه قطعًا دور حيوي في قصة البشرية المستمرة. يبدو أننا نعتقد في أننا إذا أبدينا التزامنا فقط، فإن مشاكلنا ستُحل خلال ساعات، أو إذا كانت المشكلات متعلقة بصراعات دولية، فسيتم حلها في أقل من سنة. وعندما لا تُحل، يطلق على هذه الصراعات "غير قابلة للحل"

وعلى خصومنا "يستحيل التعامل معهم"، ونستسلم كأنه لم يكن لدينا سوى فرصة واحدة فقط لإيجاد الحل. وبالرغم من ذلك، فإن الرياضيين المحترفين يشاركون في العديد من المباريات قبل أن يصبحوا أبطالًا. وفي الوقت نفسه، فإنهم يشتبكون مع الخصم مرارًا وتكرارًا بكل احترام حتى يمكنهم أن يقاتلوا لفترة أطول. الصراع لا ينتهي تمامًا، حتى عند انتهاء الموسم، ولا بأس في ذلك. فحكمة المحارب هنا تكمن في هذا الإدراك؛ وهو أنه يجب علينا أن نقوم بكل بساطة بدورنا تجاه التقدم الأكبر لمجتمعاتنا. فبينما نتقبل كم الوقت الذي لدينا، نكون أيضًا قد تقبلنا القواسم المشتركة بيننا وبين الآخرين، والأهمية المتساوية لكل فرد منا؛ فكل فرد منا لديه دور ليقوم به، ويجب عليه القيام به.

بشكل أساسي، حل الصراع يتطلب وقتًا. فبعض الصراعات ترجع بتاريخها إلى مئات الأعوام المنصرمة. فأنا أعمل على صراعات اليوم والتي أدركت أنها بدأت حين كنت في العاشرة من عمري. تصف الوزيرة والكاتبة، روزماري بارتريدج ذلك قائلة: "إنه الجسد الزمني الممتد". أنا أؤمن بأن لكل صراع حلًا يدعو للاستقرار في انتظار الاكتمال. ومع ذلك، معرفة متى يكتمل ذلك الحل هو مجرد تخمين. ربما يرى طرفا النزاع أن مصلحتهما تكمن في مد فترة الاضطراب والفوضى. وفي الوقت نفسه، فإننا سنناضل متقدمين إلى الأمام طلبًا للحل، طالما أن هناك القليل ممن يتمسكون برؤية السلام كهدف لهم. نحن في طريقنا للتوصل إلى حل، ولكننا عادة ما نعمى عن موقعنا الحالي من الرحلة، ولذلك فنحن نعتقد في أننا قد ضللنا الطريق وأنه ليست هناك إجابات.

> قوس التاريخ طويل، ولكنه ينحني نحو العدالة.
>
> **- مارتن لوثر كينج الصغير**

كنت أقرأ مؤخرًا عن صانعي السلام الأيرلنديين الذين استطاعوا فض النزاع في دولتهم عن طريق التوقيع على اتفاق الجمعة العظيمة بعد مئات السنوات من النزاع. ترجع بدايات الاتفاق وحدها إلى خمسين عامًا قبل موعد التوقيع النهائي على الاتفاق في أيرلندا الشمالية في الجمعة العظيمة لعام ١٩٩٨. خلال فترة الخمسين عامًا، رأى ناشطو السلام من كلا الطرفين، "رابطة الدفاع عن ألستر" و"شين فين"، أنفسهم يكافحون للوصول إلى تسوية للنزاع تحت القصف المستمر، والاغتيالات، والسجن. فلا يمكننا على الإطلاق

أن نصف تلك العملية بالسلاسة أو الروعة. عوضًا عن ذلك، اشترك القليل، الذين ابتلوا بالشكوك الدائمة ومشاهدتهم للاستعراض المستمر للتوابيت التي تحمل جثامين رفقائهم في القتال وآبائهم، في حلم واحد. قام قائد حزب التحالف الصغير، لورد ألدردايس، بإحضار أطفاله الثلاثة إلى مائدة المفاوضات لاتفاقية الجمعة العظيمة. وقد قيل عنه إنه قال: "لو لم نصل إلى الأرض الموعودة حتى الجيل الثاني، فليكن ذلك. فعلى أحدهم أن يعمل في الصحراء". عندما تم التوقيع على اتفاقية يوم الجمعة العظيم، اندفعت مونيكا ماك ويليامز، مؤسسة لائتلاف المرأة في أيرلندا الشمالية، إلى منزلها لكي تخبر ولديها الأخبار الجيدة. سألها ولدها ذو الثمانية أعوام قائلًا: "أمي، هل هذا يعني توقف جرائم القتل؟"، أجابته ماك ويليامز قائلة: "لا، للأسف، لن تتوقف الآن، فنحن قد عقدنا اتفاقًا، وعلينا الآن أن نعمل على أن نقيمه على أرض الواقع، والعمل على ذلك سيكون أصعب من مجرد الاتفاق والتوقيع عليه". ولا يزال عمل المحارب الأيرلندي الشجاع مستمرًا إلى الآن.

> دعنا من التحدث عن الكارما (العاقبة الأخلاقية)، ولكن بكل بساطة عن مسئولية أفعالنا تجاه العالم أجمع.
>
> – قداسة الدالاي لاما

قابل صديق لي، والذي كان ممارسًا للفنون القتالية لسنوات عديدة، شابًا على أعتاب الاستديو الخاص به والذي كان وافدًا جديدًا. سأل الشاب صديقي: "متى تنتهي تلك الدورة التدريبية؟"، فأجابه صديقي: "لن تنتهي أبدًا". غادر الشاب، ولم يعد مرة أخرى.

التركيز على المستقبل، متى سأتمكن من الفوز، متى سيمكنني قول "لقد فعلتها"، يعمل على خلق إنسان غير سعيد، ومحارب غير متوازن. فالتركيز على القيام بدورنا وخدمة الصالح الأعظم، تجلب لنا السلام الداخلي. من خلال ضبط قلوبنا على إيقاع الجسد الزمني الممتد، يمكننا الانهماك في تحدٍّ قد يستمر على المدى الطويل، حتى إذا لم نتمكن من رؤية الحل للوقت الحالي. وكما قالت هيلين كيلر ذات مرة: "أنا مجرد فرد واحد، ولكنني ما زلت فردًا. لا يمكنني فعل كل شيء، ولكن لا يزال بإمكاني فعل شيء ما. ولأنني لا يسعني القيام بكل شيء، فإنني لن أرفض القيام بالشيء الذي أستطيع عمله". فالفوز لا يقارن بأهمية اللعب الجيد، وهذا هو الشيء الوحيد الذي بإمكاننا التحكم فيه بالفعل.

إدارة الغضب

ركزنا خلال هذا الفصل، على أن يكون لدينا الاستعداد للتحسن من خلال الفقدان، والألم، بل وحتى ضياع الأمل. وعلاوة على ذلك، فإن الغضب من الممكن أن يكون الاختبار النهائي الذي قد يواجهه المحارب اليومي. أخبرني صديقي الحكيم، فيل هيرون، ذات مرة أن: "من يغضب، يخسر. الأمر بهذه البساطة". شخص آخر حكيم يدعى فيل، وهو فيل جاكسون مدرب فريق كرة السلة للمحترفين، قيّم أداء الخصم في نهائيات الدوري الأمريكي لكرة السلة للمحترفين لعام ١٩٩٠ قائلًا: "أدركت أن فريق ديترويت بيستونز لم يكن هو العدو الحقيقي لفريق شيكاغو بولز؛ بل الغضب. فقد كان الغضب يومها كالشيطان الذي لا يهدأ والذي استولى على عقول الفريق ومنعهم من أن يكونوا في كامل انتباههم". من أجل أن تظل قلوبنا وعقولنا فعالة خلال الصراع، يجب علينا أن نتحكم في غضبنا.

> لا تسرع بروحك إلى الغضب، لأن الغضب يستقر في حضن الجهال.
>
> **- حكمة قديمة**

يعمل الغضب على تشتيت انتباهنا. فعندما يمسك بزمام الأمور، فإن غريزة البقاء تصبح هي المتحكمة، ويمكننا حينها أن نخسر بالكامل إمكانية اللجوء إلى قدراتنا على الإبداع. فنحن نغلق قلوبنا، ونعرض أنفسنا والآخرين للأذى. فنحن سنندفع في رد فعل متسرع، بدلًا من الاستجابة برد فعل متزن. في القصة بالأعلى، يقع زوج بارفاتيبا في ذلك الشرك، حينما اندفع لأسر عصابة اللصوص.

عندما نغضب، عادة ما نقوم بأفعال نندم عليها فيما بعد. قال، كاتب الحرب الأهلية، أمبروز بيرس: "تحدث وأنت غاضب، وستتفوه بأفضل حديث تندم عليه طوال حياتك". ونحن مستشيطون غضبًا، نُطيح بقواعد سلوكنا أرضًا حين لا نجد من نصب عليه جام غضبنا. وعندما نهدأ، لا يتبقى شيء سوى الإحراج والرغبة في إصلاح ما أفسده الغضب. إن الشعور بالغضب إحساس رائع للغاية. فعادة ما أشعر أنني مدفوعة بعاطفة الغضب لقول ما بداخلي ومشاركة كل أفكاري السرية، التي لا أخبر بها أحدًا. ودائمًا ما أندم على ذلك فيما بعد.

> إذا ما كنت صبورًا للحظة واحدة عند غضبك، فستجنب نفسك مائة يوم من الأسف.
>
> - حكمة صينية

ولكنك، قد تتساءل أليس الغضب شعورًا ضروريًا للتغلب على الخصم في المعركة؟ يتفق القدماء والمعاصرون على أن أرض المعركة هي أسوأ مكان لجعل هذا الشعور في الصدارة. النص الصيني عن الصراع والذي يرجع عمره إلى ٣٠٠٠ عام، The Art of War، كان محددًا في تناوله للخسائر غير الضرورية التي نعاني منها والتي تحدث عندما لا نتحكم في الغضب على أرض المعركة حين قال: "إذا لم يستطع الجنرال التغلب على غضبه والانتصار عليه، وقام بتهيئة جيشه لملاقاة العدو كسرب من النمل المنظم، فإن ثلث ضباطه وجنوده سيقتلون ولن تنهزم المدينة المسورة؛ فهذه هي فاجعة الهجوم". صرح الفيلسوف سينيكا، في كتابه On Anger، قائلًا: "ولكن ضد الأعداء، من الممكن أن يقال إن 'هناك حاجة إلى الشعور بالغضب'، بل على العكس تمامًا، فلا حاجة لنا بالغضب ضد الأعداء. فما يتطلبه الأمر، هو أن نبقى متناغمين وعلى استعداد للاستجابة أكثر من أن يكون لدينا مجرد حافز. فماذا غير الغضب قد يحطم الهمجي بالرغم من قوته الجسدية البالغة وقدرته على التحمل؟ ومن أيضًا ألد عدو له، إن لم يكن الغضب؟ فالمصارع أيضًا محمي بمهاراته ولكن غضبه يمكن أن يتركه فاقدًا القدرة على الدفاع".

كان النص الياباني في كتاب The Book of Five Rings محددًا أيضًا في سعيه للوصول إلى حالة من الوضوح متجاوزًا الشعور بالغضب: "إنه شيء إلزامي أن تجيد مبادئ فن الحرب، وأن تتعلم أن تكون هادئًا، ومحافظًا على اتزان عقلك حتى عند اشتداد حدة المعركة".

نحن لا نريد أن نكبت الغضب أو أي شعور آخر. عوضًا عن ذلك، نحن نريد أن نستخدم قوة ذلك الشعور حتى نظل في مقعد القيادة، ممسكين بزمام الأمور. تقترح بيما شودرن: "إذا ما كنا نشعر بالغضب عند جلوسنا للتأمل، فالتعليمات هي أن نصنف الأفكار 'تفكير' ثم ندعها تمضي. فليس هناك من شيء سيئ، أو مسبب لأذى فيما يخص تلك الطاقة الأساسية؛ فالغضب دون استحواذ ذلك الشعور عليك ما هو إلا رؤية واضحة للحكمة".
يشرح دان ميلمان في كتابه The Way of The Peaceful Warrior قائلًا:

"الانفعال الحقيقي هو طاقة خالصة تتدفق خلال الجسد. إذاً، الطريقة التي يمكنك من خلالها أن تتحكم في ذلك الانفعال هي أن تدعه يتدفق وبعد ذلك تدعه يمضي". فنحن لا نكبت الانفعال أو نفرغ إياه في انفعال آخر. بدلاً من ذلك، نحن ندرك أننا غاضبون، وندع أنفسنا نشعر بالغضب، ثم نتعلم لماذا شعرنا بهذا الغضب. فنحن نسمح للغضب بأن "يكون" ولكن لا نسمح له أن "يفعل". فيما يلي أربعة اقتراحات قد تساعدك على التحكم في الغضب حتى لا يتحكم بك:

١. تنفس. يقترح ثيش نهت هانه في كتابه Anger: Wisdom for Cooling the Flames أن تقوم بالنظر إلى المرآة، والتنفس، ثم، الابتسام لنفسك حتى يمكنك الرجوع إلى اللحظة الحالية.

٢. تردد. يقترح سينيكا: "التردد هو أفضل علاج للغضب. فأول انفجار للغضب يكون مدويًا. ولكن إذا انتظرت عليه، فستعاود التفكير".

٣. الجأ إلى الامتنان: قم بمساءلة نفسك، ما الأشياء الخمسة التي أشعر بالامتنان نحوها؟

٤. ابحث عن الجذور. فكما ينصح جيري سبينس عند مواجهتك للغضب قائلاً: "اتبع الألم حتى تجد الإجابات".

خصومنا كفؤ لنا، وهم جديرون بالاشتباك معهم. فإنهم لا يعملون فقط على توسيع عقولنا ولكنهم أيضًا، كما رأينا في الفصل السابق، يعملون على توسيع قلوبنا. فمن خلال اللين الذي يأتي نتيجة للتعلم منهم، نصبح أقوى وأكثر صلابة. كتلك القطعة الصغيرة في اللغز العظيم، نحن نتذكر أننا هنا لكي نخدم هدفًا أكبر، ومن خلال كفاحنا يمكننا أن نجد سلامًا أكبر. وعن طريق السماح لأنفسنا بالتعبير عن انفعالاتنا وأن نجعلها تتدفق بصورة حكيمة من قلوبنا، نصير متزنين وأكثر شعورًا بالحماية.

> لا يمكن إبعاد الذباب بالغضب منه!
>
> **- مثل أفريقي**

الأشخاص الذين يزعجوننا أو يثيرون اشمئزازنا بإمكانهم أن يقدموا لنا اختبارات عظيمة لقلوبنا وعقولنا. فعندما يهاجمون معتقداتنا

ويعملون على إشعال انفعالاتنا، نصبح بحاجة إلى استخدام كل المهارات التي ناقشناها إلى الآن -الاشتباك، وشحذ الذهن، وضبط إيقاع القلب- لكي نتمكن من التعامل مع التحديات الفريدة التي يقدمونها لنا. وكما سنستكشف معًا في الفصل التالي، فالمحارب اليومي يمكنه أن يطبّق بعض الطرق الخاصة الإضافية للتعلم من أولئك الخصوم المخادعين.

الفصل الثامن

تعلم من الأشخاص الذين يدفعونك إلى الجنون

"ذات المرء مخفية جيدًا عنه:

ومن بين جميع مناجم الكنوز، ذات المرء هي آخر مكان يحفر فيه".

- فريدريك نيتشه

سيناريو بسيط: طُلب منك أن تقنع مجموعة صغيرة من المديرين الماليين بتمويل مشروع جديد. بينما تشرع في تقديم عرضك، قام أحد المديرين، دان، بمقاطعتك سريعًا: "لا أعتقد أنك فكرت في ذلك مليًا. لا أصدق بياناتك". تحاول الابتسام بأدب وشرح استنتاجاتك. وبينما تحاول إجبار نفسك على إكمال العرض، تصبح مرتبكًا بينما دان يتثاءب وينظر إلى تقويمه. عاجلًا، سيبدأ مدراء آخرون في النظر إلى ساعات يدهم، وأحدهم سيذهب به الأمر إلى الحد الذي يشرع فيه في قراءة الجريدة. يقاطعك دان في حدة قائلًا: "ماذا لديك أيضًا غير ذلك؟". يضيق حلقك بينما تقول: "ليس كثيرًا، أنا أعتذر"، وتتلعثم خلال تلخيصك للعرض. يمكنك بالكاد تذكر آخر خمس دقائق بينما تدخل في حالة من تعاسة الهزيمة. تكره دان وكل ما يمثله. "يا له من شخص بغيض وفظ وقاس. لماذا قد أرغب في العمل مع تلك المجموعة من الأغبياء الجاهلين؟"، تفكر

وأنت تغادر غرفة الاجتماعات: "يا لي من أحمق"، ثم تقضي الشهر التالي وأنت تعيد إحياء ذلك الاجتماع في عقلك وتكره دان. مرحبًا بك في الأسر الذي يصيب بالجنون؛ لقد تم أسرك للتو كرهينة.

التعامل مع خصوم قساة أمثال دان يتطلب مهارات خاصة تتجاوز ما تعلمناه. في هذا الفصل الأخير، سوف نستكشف معًا خمسة أساليب مختلفة نستطيع من خلالها التعرف على خصومنا الذين يدفعوننا بصفة خاصة إلى الجنون والتعامل معهم. من الممكن أن يكونوا غيورين، أو أنانيين، أو غير مسئولين، أو حقراء. أو ربما هم يتسمون بالفظاظة، وعدم الاحترام للآخرين، والقسوة أو الغرور. بناءً على سلوكهم، من الممكن أن نشفق عليهم، أو نتحدث بسوء عن أفعالهم، أو نشعر بالاشمئزاز البالغ منهم وعدم الاستعداد للتواجد حولهم. بغض النظر عن طريقة استجاباتنا لهم، الأشخاص الذين يدفعوننا للجنون يملكون قبضة تمسك بنا، الأمر الذي قد نشعر به في بعض الأحيان كأنه عيب أو نقص بنا.

هؤلاء الخصوم يمدوننا بإطلالة على طفولتنا. ففي منزلي الذي نشأت فيه، يمكنك على الأرجح أن تخمن من خلال القائمة بالأعلى أن سمات مثل "الفظاظة" و"عدم الاحترام للآخرين" لم تكن سمات أتوقع أن أكتسبها خلال مرحلة الرشد. ومع ذلك، لا يمكننا الكشف عن سماتنا، أفضل شيء يمكن لأي أحد فعله فيما يخص سمات مثل "الفظاظة" و "عدم الاحترام للآخرين" هو أن يخبئها في خزانة داخلية مظلمة. وليس في إمكانك أيضًا أن تغلق أبواب تلك الخزانات، ولذلك فإن تلك السمات تجد طرقًا للخروج من وقت لآخر. وبما أننا لم نقض وقتًا طويلًا معها، وعندما كنا نفعل، كنا ندري أننا نقوم بشيء "سيئ"؛ فإن هذه السمات تصبح مفاجآت مروعة ومثيرة للرعب. إنها سمات مثيرة للرهبة ومزعجة عندما نجدها في شخص آخر، مثل دان، وهي سمات مروعة عندما نكتشفها في أنفسنا.

عندما تبدأ هذه السمات، أو ظلالُنا، في الظهور، فإننا نلجأ إلى استجابة المواجهة أو الفرار. كلما قمنا بدفن ظلنا على عمق أكبر، أصبحنا أكثر تضليلًا لأنفسنا وأكثر تدميرًا. لذا، فعندما تستمر سمات مثل "الفظاظة" و"عدم الاحترام للآخرين" في محاولة إيجاد طريقها للظهور، فإن ميلنا الأول هو إما الهرب أو الجمود كما هو موضح في السيناريو بالأعلى

كفقدان كامل للثقة، والارتباك، وضياع القدرة على التذكر، أو "الهجوم" والذي قد يظهر على هيئة اغتيال في المستقبل لشخصية دان. عندما أبدأ في إهانة شخص آخر وأقسم للتأكيد على ذلك، فإنني أعرف أنني أصبحت في منطقة الظل! يغلق قلبي أبوابه، ويختفي التعاطف.

أحيانًا نحاول تدمير ذلك العدو الشرير أيًا كانت السبل التي لدينا لتحقيق ذلك. يُرجع العديد من المعالجين البارزين أمثال سي. جي. يونج، وسام كين، روبرت جونسون أسوأ الأعمال وحشية في تاريخ الحضارة الإنسانية إلى الخوف، والهروب من ظلنا الخاص. فنحن نرى في الآخرين ما نأبى رؤيته في أنفسنا. لدى الجميع مننا القدرة على ارتكاب أعمال وحشية في منازلنا، ومجتمعاتنا، وأعمالنا. وللأسف، فإن خسائر أفعالنا هذه في حياتنا اليومية عادة ما تكون أكثر من نحب، مثل أطفالنا وأقاربنا وأنفسنا.

> لا شك أنه من الأفضل لك أن تعلم أن ألد أعدائك يكمن ها هنا، في قلبك.
>
> - سي. جي. يونج

هناك طريقة أخرى للاقتراب من تلك الأجزاء التي نتبرأ منها. فبدلًا من رؤيتها كسمات "سيئة" أو "شريرة"، يمكننا رؤية تلك الأجزاء السرية في الخزانة على أنها سمات إذا ما امتلكناها وطورناها، فمن الممكن أن تعود علينا بفائدة كبيرة. "فعدم الاحترام" على سبيل المثال، كان أداة مهمة في حركة الحقوق المدنية. حيث قام النشطاء السلميون بالجهر بمعارضتهم لأولئك الذين يؤمنون بالتمييز العنصري. جميع الاحتجاجات هي في الأصل شكل من أشكال عدم الاحترام. فهناك أوقات قد تريد فيها أن تخرج سمة مثل "قلة الاحترام" من الخزانة وتأخذها في جولة سريعة.

للتذكير بما سنفعله في هذا الفصل، فإننا سنستخدم أولًا تدريبًا متعدد الأجزاء وسنستكشف معًا أربع طرق بديلة لصنع السلام مع الأشخاص الذين يثيرون جنوننا. وكما فعلنا سابقًا مع الأنواع الأربعة من الخصوم، فإننا سنقوم أولًا بتحديد خصمنا وعوائقنا الداخلية. ثم سنشتبك لكي نتخلص من قبضة النزاع التي يقبض بها مثيرو الجنون علينا. اختر استراتيجية الكتاب الأفضل لك، اعتمادًا على أسلوبك كفرد.

التعرف على الخصم الداخلي

كما قال سورين كيركيجارد ذات مرة: "علاقة دون وعي منك أكثر قوة من علاقة واعية". أو لنقلها بشكل مختلف قليلًا، ما نقوم بكبته، يتحكم بنا. إذا ما كانت سمة مثل "الفظاظة" تزعجني، فإنني لن أستطيع محاربتها جيدًا. فمن دون علاقة واعية مني لوجود هذه السمة في شخصيتي، سأصبح أسيرًا لها. ولكن، إذا لم أجد غضاضة في الاعتراف لنفسي بقلة ذوقي الداخلية، لو أنني أعلم ما هي خصائصها وفوائدها، فسيصير لدي حركات أكثر براعة لإخراج ما في جعبتي لكي أتمكن من استعادة السيطرة على الاجتماع. في المثال السابق، دون خوف مني على أن يُفهم ما سأقوم به على أنه هجوم، فربما سأوقف تقديم العرض ناظرًا إلى عيني دان سائلًا إياه: "ما الذي لا تصدقه؟" أو "إنني حائر، لقد أرسلت إليك طردًا بالمعلومات قبل هذا الاجتماع. فإذا لم يعجبك، فما الذي أتى بك اليوم إلى هنا؟".

كُتب الكثير عن التعامل مع الظل لإيجاد السلام الداخلي، ولقد ضمنت في هذا الكتاب قائمة قصيرة ببعض المراجع لتكون مرجعًا لك إذا أردت التعلم بقدر أكبر. إذا ما أصبح الموقف أكثر من قدرتك على التعامل معه، فإنني أقترح عليك حينها اللجوء إلى مساعدة متخصصة. للتعرف على الخصم الذي يدفعك للجنون:

١. عندما يضايقك أحد ما، ابدأ بإعداد قائمة بأسباب ذلك. قم باستغلال عاطفة "الغضب" التي بداخلك حتى تتعرف على ما يثير غضبك. دون أن تضع أي قيود لنفسك، اكتب قائمة لن يراها أحد غيرك مصرحًا بكل الأسباب التي تجعل من الشخص الذي يدفعك إلى الجنون شخصًا أبله تمامًا ولا يستحق حتى قيمة التراب الذي يعلق بحذائك. كن بغيضًا، كن صادقًا، فلتخرج كل ما بداخلك، حتى تلك الأشياء الشخصية التى لن تقولها علانية. على سبيل المثال، فلتكتب شيئًا مثل: "إن دان فظ، ووضيع، ومغرور. إنه أحمق، وقائد حقير"، وما شابه ذلك.

عندما كنت أصف ذلك التدريب لصديق لي، أبتهج وهو يخبرني عن دفتر يوميات طفولته. وقد كتب فيه قطعة أدبية أطلق

عليها اسم "ديف الوضيع". تبدأ هكذا: "ديف هو أكثر الأشخاص وضاعة، وأكثرهم غباءً، وأسوأ أخ في العالم"، ثم أكمل القائمة بكل الأشياء التي يعتقدها في أخيه وأنهاها بقول: "وفي بعض الأحيان يكون لطيفًا".

٢. اسأل نفسك: كيف هوجمت هويتي بهذا السلوك؟ أو كيف استطاع هذا الشخص أن يأسرني كرهينة له؟ ما الذي يجري بداخلي؟ هل يجعلني أشعر بأنني غير مهم أو مجنون أو يشعرني بأنني "كالأحمق"؟

٣. يطلق المؤلف كين ويلبر على الخطوة التالية اسم : "المسئولية وعكس الصورة". يجب عليك أن تدرك جيدًا أن الشخص الوحيد القادر على إيصال أي شعور لك هو أنت. تحمل مسئولية انفعالاتي يعني أنني فقط ضحية نفسي. الأخبار الجيدة هنا هي أنني من بيده أن يتخذ القرار بشأن إذا ما أردت أن أشعر بأنني أكثر أم أقل غباءً بعد اجتماعي مع دان. وبإمكاني أيضًا أن أقرر إذا ما كانت سمة مثل "الفظاظة" قادرة أو غير قادرة على إثارة اشمئزازي. الآن، اعكس كل تصريح قمت بتدوينه، محولاً إياها من حقائق عن الآخر "إنـه..." إلى إمكانيات عنك "يمكنني أن أكون...". انتقل من "إن دان فظ، ووضيع، ومغرور" إلى "يمكنني أن أصبح فظًا، ووضيعًا، ومغرورًا". اتخاذك لهذه الخطوة بإمكانه أن يطيح باتزانك بينما تفكر: "إذن، ماذا علي أن أفعل الآن؟ هل هذا يعني أنني الشخص البغيض الذي أظنه؟".

> غاية أسلوب تحصيننا هو عدم الخوف نهائيًا عند مواجهة الأعداء الداخليين تمامًا كمواجهة الأعداء الخارجيين.
>
> **- تيشو، خبير في القتال بالسيف في القرن ١٩، ومعلم الإمبراطور ميجي**

إذا كانت هذه الإدراكات مجهدة لك، فإن رد الفعل المنعكس "المواجهة أو الهرب" سيبدأ في عمله على الفور. وربما قد نجد أنفسنا نقول: "حسنًا، لن أكون فظًا مرة أخرى أبدًا. لا عذر لدي

في ذلك، لا أستطيع أن أصدق أنني جعلت شخصًا آخر يشعر كما شعرت أنا مع دان. يجب علي أن أحترس حتى لا أكرر ذلك السلوك مرة أخرى أبدًا". لا تلجأ إلى ذلك! فهذا الصراع للسيطرة على هذه السمات، سيتسبب فقط في كوارث أكبر، فهذا هو نوع الكبت الذي جعل الحروب المقدسة ممكنة. يمكننا أيضًا أن نتهرب من احتمالية أننا لا نبدي احترامًا للآخرين. فربما أقرر أن "هذه ليست مشكلة" وأنني "سأفكر في تلك الأمور في يوم آخر".

صنع السلام

بتطبيق هذه الأساليب على زوجة الأخ المزعجة، سوزي المولعة بالسياسة، والتي ذكرناها في المقدمة، فسنقوم أولًا بإعداد قائمة بكل ما لا يعجبنا بها. نحن نكره كيف أن سوزي ذات عقلية منغلقة، وتزعجك، وهي ساذجة وتقصي الآخرين عنها. وهي متزمتة، وتشعر بالرضا عن نفسها، وتفتقد إلى القدرة على التمييز، وتتبع سياسة حزبية سخيفة ومدمرة. نشعر بأننا يساء فهمنا عند تواجدنا معها، بما أنها تعتقد أننا أغبياء أو في حاجة إلى إنقاذ. إنه أمر محبط ويبعث على الغضب والجنون. لا عجب أننا لا نريد التواجد حولها!

وهكذا، فإن علينا أولًا أن ندرك أننا أيضًا لدينا القدرة على أن نكون عدوانيين في دفعنا لأنفسنا وللآخرين من حولنا، ومتزمتين، ومُقصين للآخرين، وتنقصنا المعرفة. قد لا تكون تلك أفضل الأخبار؛ فنحن نتعرف على العدو الداخلي. قد يساعدك التظاهر بأن ذلك المزيج من السمات البغيضة يشكل جانبًا لم يتم استكشافه بعد بصورة كاملة. مثل الإله الروماني، يانوس، يمكن لهذه الصفات أن تمدنا برؤية أخرى للعالم والتي ستعمل على حمايتك من أي أذى قد يصيبك، وتريك ما الذي كنت تفتقد إليه. فلتجرب احتمالية أن هذا الوجود الداخلي لديه هدايا يريد منحك إياها، ولكن، لأنك لا يعجبك سلوكه، فقد رفضت قبول تلك الهدايا. إذا كان في إمكانك أن تصنع سلامًا مع تلك "الشخصية الفرعية"، فستمدك بموارد جديدة.

لا يزال نموذج دان، أو نموذج سوزي الخارجي، يسبب لك الإزعاج. لا يجب عليك أن تعجب بهم أو بسلوكهم الجدير بالازدراء. ومع ذلك، فإن الهدف من هذا التدريب هو مساعدتك في القتال بصورة أفضل، وليس أن تصبح أسيرًا لأفعالهم. بمجرد أن تنتهي من التدريب فمن المفترض أن تتمكن من حل الموقف بصورة خلاقة وبهدوء.

> عندما تهين خصمًا أو تجرح كبرياءه، فإنك في الحقيقة تلومه على ذلك النقص أو العيب الذي تشعر به بداخلك.
>
> **- إيفان تورجينيف**

يمكن أيضًا أن نفهم الشخصية الفرعية على أنها النماذج الأولية أو الأدوار العامة التي يقوم بها كل منا. وصف سي. جي. يونج، والذي صاغ هذا المصطلح، النماذج الأولية على أنها الصور الرمزية التي رغم اختلافها في التفاصيل فإنها جميعًا تشترك في نمط أساسي واحد. فعلى سبيل المثال، فإننا جميعًا نملك النماذج الأولية المشتركة بداخلنا التي توصف بالأم، الأب، الحبيب، العذراء، الساحرة، البطل، إلى آخره. في بعض الأحيان توصف هذه الأدوار بالإشارة إلى الآلهة اليونانية. فبعض المعالجين يستخدمون هيرا، ديميتر، زيوس، إريوس، بيرسفون، هاديس، هيكات، إلى آخره، لكي يوضحوا الأجزاء التي قد نتصارع معها بداخلنا.

على سبيل المثال، طفولتنا الداخلية أو ربة الأراضي المنزرعة، برسفون، هو ذلك الوجود اللعوب، الحُلو، والبريء بداخلنا. فهي ساذجة وفضولية. تجد برسفون سرورها في الجمال، وتلهيها الأزهار على طول الطريق. بالتأكيد تلك شخصية فرعية مُحببة، ولكنها قد "تنقصها المعرفة" أو تتسم "بالغباء" عندما يتطلب الأمر مواجهة خصم شرس. ولكن في بعض الأحيان يمكنها أن تصبح أفضل دفاع لدينا. ففي حكاية خرافية تلو الأخرى، دائمًا ما ينتصر "الأبله" في النهاية.

وفي المقابل، يتسم نموذجنا "للأب" أو زيوس الداخلي، بالقوة والوضوح في اتخاذ القرارات. فهو يراقب الموقف، ويصدر حكمًا قويًا. فهو يتعامل بالقوة ولديه مملكة ليحميها. هذا الجانب بداخلنا يمكن أن يكون "عديم الرحمة" و"قاسيًا" في إصدار الأحكام. ومع ذلك، عندما يكون هناك حاجة إلى وضع حدود واضحة، واتخاذ قرارات صارمة، فإن استدعاء ذلك النموذج الأولي قد يكون أقوى استجابة لنا.

بعض الأدوار أكون سعيدة جدًا للقيام بها، وأشعر بالسعادة البالغة أن أميز بها. والبعض الآخر، أواريه بعيدًا. وبالرغم من ذلك، فإن لكل دور منها هدايا قيمة، ومن الممكن أن توفر حماية قوية جدًا لك. بالرغم من أن بعض النماذج الأولية الداخلية قد ترهبك، فكر بها كسمات من المحتمل أن تكون جيدة. فهي تنتمي لفريقك، ولكنك فقط لم تطلب منها اللعب في ضوء النهار بعد. قد تمتلك القدرة على التحطيم وإلحاق الأذى البالغ، ولكن إذا فهمتها جيدًا ووضعتها في قائمة اللاعبين الناشطين، فحتى تلك القدرات المخيفة بإمكانها أن تنقذ حياتنا. لكي نصنع السلام يجب أن:

٤. تتقبل أن أي سمة تكرهها في نفسك من الممكن أيضًا أن تكون جيدة. كرر على مسامعك: "أنا فظ، أنا فظ"، حتى يصبح الأمر غير ذي أهمية لك. ثم اسأل نفسك ما الذي من الممكن أن يكون جيدًا في كوني فظًا؟ تنصح ديبي فورد في كتابها The Dark Side of The Light Chasers أن علينا التظاهر بأننا نتحدث إلى اثنين من أكثر الأشخاص الذين نعرفهم تقبلًا وتطورًا (مثل الأم تريزا، أو جدة أثيرة لك). قم بسؤالهما : "ما الهدايا التي أحصل عليها من كوني (فظًا، وضيعًا، نافد الصبر)؟". ولاحظ الإجابات المفاجئة! فعلى سبيل المثال، المطالبون بحق المرأة في الاقتراع كانوا نافدي الصبر في نضالهم للمطالبة بحق المرأة في التصويت. وعلى الأرجح أن أفعالهم كانت تعد فظة وغير مقبولة.

> لا تحكم على الآخرين؛ واحكم على نفسك فقط. فالذي قد يبدو خطأ في الآخرين، من الممكن أن يكون في الواقع انعكاسًا لمعاناتنا العاطفية.
>
> - جيشي نجاوانج دارجاي

فيما يخص زوجة الأخ سوزي، يمكننا أن نسأل توماس جيفرسون، بما أن سؤالنا سيتعلق بالسياسة، ما الهدايا التي من الممكن أن توجد في السلوك المتزمت والعقل المنغلق. من الممكن أن يذكرنا بأن العقلية المنغلقة أو الصرامة في المساواة في الحقوق للجميع، شكلت هذه الدولة. لكل شيء مكانه المناسب له.

في الخطوات التالية، سنتعلم التواصل مع خصمنا الداخلي. سنحاول الاستماع إلى الشخصية الفرعية المثيرة للمشاكل، أو سوزي ودان بداخلنا. اقترح يونج الكتابة، والفن، والموسيقى، والحركة، كوسائل للاتحاد بخيال خصب ولنتعلم أكثر عن أولئك الخصوم. في الخطوات التالية، ستتعلم كيف تكتب إلى ظلك. فكر في ذلك على أنه تجربة ممتعة. وحيث أن عقلي المنطق قد يجد ذلك مزعجًا ومحيرًا بعض الشيء، فإنني أخبر نفسي: "سواء إذا ما كنت حقًا أتحدث إلى شخصية فرعية أم لا، فلا يهم. إذا ما كان هذا التدريب قادرًا على مساعدتي، فسأدعي ذلك قليلا".

٥. جد موضعًا هادئًا. وابدأ تلك المحادثة، التي قد تكون صعبة في بعض الأحيان، قائلًا: "أريد التحدث مع هذا الجزء بداخلي الذي في استطاعته أن يكون فظًا" أو "أريد التحدث إلى سوزي التي بداخلي".

٦. اكتب "من أنت؟" بيدك التي تستخدمها في الكتابة. ثم انقل القلم ليدك الأخرى ودع الشخصية الفرعية تجيبك. أو إذا كنت تفضل ألا تكتب، فضع دمية أو تمثالًا صغيرًا أمامك وتظاهر أنه خصمك الداخلي (أعرف أن ذلك قد يبدو غريبًا، ولكن فلتحاول فقط تجربة ذلك).

٧. اسأل معلمتك الداخلية عن عمرها (من المفيد أن تعرف متى ربما تم إبعادها)، واسألها كيف تبدو، وما الذي تريد منك أن تعرفه، وقم بتبديل الأيدي تباعاً، إذا كنت تكتب، بين الأسئلة والأجوبة.

٨. قد يكون اللاعب الداخلي بغيضًا، وفظًا، وغاضبًا بسبب السنوات التي قضيتها في تجاهله، ولذلك كن مستعدًا لبعض الطرق المسدودة على طول الطريق. لقد وجدت أنني قد أكتب: "أنا أكرهك لأنك عنيد للغاية" وأتلقى إجابة: "الشعور متبادل". فلتطلق اسمًا على ذلك اللاعب الداخلي، ودوّن كيف يبدو، واسأله أي هدايا لديه يريد أن يعطيك إياها.

٩. قم بإنهاء المحادثة إذا ما أصبحت مجهدة لك، وكن على علم أن في إمكانك أن تعود لتكملتها مرة أخرى. عملية الصراع الخماسية؛ احمل درعك، البداية، الاشتباك، النهاية، التكيف المناسب، والتي تم شرحها في الفصل ٥، من الممكن أن تطبق على الأعداء الداخليين تمامًا كما تطبق على الأعداء الخارجيين.

بالحديث إلى سوزي الكامنة بداخلنا، نتعلم أنها تريد فقط أن تقوم بالأمر بصورة صحيحة. فهي تريد الإجابات التي تجعل من العالم مكانًا أكثر أمنًا. فهي تكره كم يمكننا أن نصبح فاقدين للقوة والهدف في حياتنا. فسوزي مقاتلة. فهي في الواقع قد تعكس لنا سمة من سمات المحارب الداخلي أو البطل التي لم نمتلكها بعد، والتي ستساند المعتقدات التي تؤمن بها بقوة، وتعمل على حمايتها. ولكن إذا لم نستطع أن نطور سمات البطل تلك بأنفسنا، فسنتعرف عليها من طرق أخرى، كما هو الحال مع زوجة أخينا سوزي.

يمكننا امتلاك ذلك البطل الداخلي، وأن نختار تحويل العقل المنغلق إلى قرار حازم، مبني على معرفة وخبرة. يمكننا أن نمتلك العند ونواجه بقوة عند الحاجة. السلوك المتزمت من الممكن أن ننميه إلى امتلاك بصيرة ومعايير أخلاقية.

قد يخبرك نموذج دان الموجود بداخلنا، أن الحجة المحكمة، القوية بإمكانها أن تقنع الخصوم العقلانيين. قد يقول لك: "عليك أن تطرح حجة دامغة، لا تهدر وقت أحد ... أنت لم تكن مستعدًا، ولم تستطع فهم مستمعيك". يمكن لدان الموجود بداخلك أن يساعدك في إدراك جميع الجوانب حتى تصبح مقنعًا وواثقًا بنفسك. بالرغم من قسوته، فبإمكانه حمايتك.

استراتيجيات اشتباك أخرى

إذا كنت تجد أن التدريب السابق بالأعلى يستغرق كثيرًا من الوقت أو مرهق لك، فإليك أربع طرق بديلة لصنع السلام. أولًا، في ثقافات السكان الأصليين للولايات المتحدة الأمريكية، يستخدم أعضاء المجتمع أقنعة ومسرحًا طقسيًا للاحتفال، للكشف عن جميع السمات المزعجة والخبرات

الكاملة والعمل على تنميتها. فيمكنك أن ترتدي قناع المتشائم، وتؤدي ذلك الدور لفهم أفضل له في نفسك. وأيضًا، تستطيع النساء، من خلال الطقس الاحتفالي بتغيير حياتي، أن تتقبل أدوارها المختلفة ليس فقط كعذراء على سبيل المثال، ولكن أيضًا، كأم، وعجوز، بل وحتى بغي.

كل أكتوبر يكون متاحًا لدينا شكل من أشكال المسرح الطقسي، لنتوحد مع الأجزاء التي ننكرها فينا. على سبيل المثال، أم شابة مطلقة حديثًا، ماندي، واجهت مخاوفها في أن يساء الحكم عليها في الخريف الماضي، حين اختارت أن تكون "المرأة البيضاء الفقيرة" والأم المطلقة، حيث قالت: "لقد لعبت الدور إلى أقصى حد تلك الليلة". وأكملت: "والآن، يمكنني أن أضحك بشكل أفضل من مخاوفي بأن يراني الآخرون في هذا الدور".

البديل الثاني لصنع السلام والذي يقترحه الشاعر روبرت بلاي، هو أن "تأكل الظل". خلال هذه العملية، يسأل الشخص الذي أسقط عليه السمة التي ينكرها في نفسه، أن يعيد له تلك السمة. فعلى سبيل المثال، إذا أدركت أن هناك امرأة تملك سمة البغض الداخلية لك: "اذهب إلى هذه السيدة، وحيها بصورة ودية، وقل: 'أريد استعادة سمة البغض الخاصة بي'. إذا أعادتها إليك، فقم حينها بالدوران إلى اليسار، مواجهًا الحائط، ثم كلها".

حسنًا، يمكنني تخيل احتفال بلاي بالكامل في موقع ورشة عمل أدائية، ولكن في الحياة اليومية، قد يتسبب ذلك في بعض التشوش! لذا بدلًا من ذلك، ربما في إمكاننا أن نتخيل نثر قليل من "الفظاظة" في عشائنا كل يوم إلى أن يطلق ذلك الجزء المُسقط على الآخرين أسرنا. أو بعد تبادل شاق مع أحد الأشخاص الذين يدفعوننا للجنون، يمكننا أن نتظاهر بأننا "نأكل المتشائم".

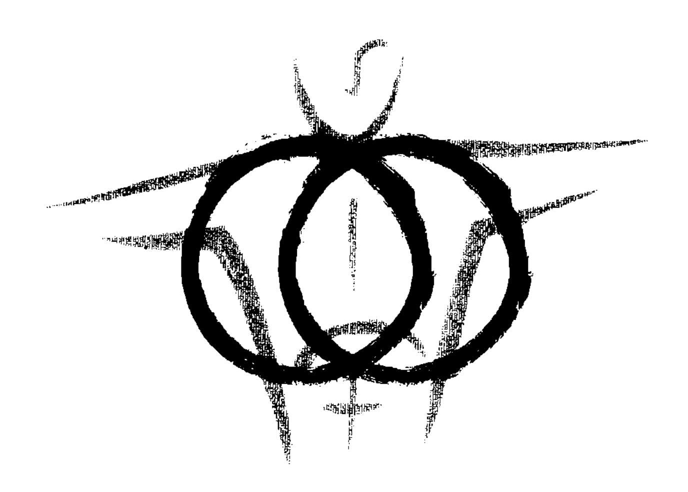
هناك طريقة ثالثة، وهي أن ندرك أن الكيانات الأربعة بداخلنا، ماديه، ووجدانية، وإبداعية، وعقلية، هم خصوم داخلية محتملة قد تدفع بنا إلى الجنون (راجع الفصل ٢). بالنظر إلى خصومنا من الخارج، يمكننا أن نكتشف أيًا من تلك الكيانات الأربعة في حاجة إلى المزيد من الانتباه والاندماج معه. فعلى سبيل المثال، دان الفظ الموجود بداخلنا، ينتمي إلى النفس المادية، والتي تدفعنا إلى الاستعداد وملاحظة التفاصيل الدنيوية.

لذا، إذا كنا قد تعلمنا في صغرنا أن نكبح جماح أفكارنا، فربما قد نجد أن الأشخاص المبدعين يدفعوننا بشكل خاص إلى الجنون، وذلك لأننا أهملنا الكيان الإبداعي بداخلنا. جوليا، على سبيل المثال، تربت على أن تكون سيدة شابة لائقة. كثيرًا ما أخبرتها أمها ألا ترقص، وتحاول أن تقلل من جموح خصلات شعرها السوداء المجعدة. كامرأة بالغة، كان أكثر من يزعجها هم أولئك الذين يخرجون عن نطاق المألوف، والصاخبون، وذوو السلوك غير اللائق، أي جميع سمات الكيان الإبداعي. عندما قامت جوليا بالعناية بكيانها الإبداعي كبالغة، عن طريق الرقص واكتشاف طبيعتها الحسية، لم تصبح فقط سعيدة ولكنها أيضًا أصبحت أقل انزعاجًا تجاه السلوك البغيض.

> العثور على الخطأ سهل، ولكن فعل ما هو أفضل قد يكون صعبًا.
>
> - بلوتارخ

التدريب الرابع والأخير من وحي المعتقدات الطاوية في تخفيف المعاناة. فهذه التقاليد تعلمنا أن بإمكاننا إيجاد السلام عن طريق تقبل الأشياء المتناقضة في الحياة على أنها أجزاء ضرورية ومكملة للكيان الكامل. بمعني آخر، نحن في حاجة إلى الأسود ليكون لدينا الأبيض، وليس هناك من معنى لأعلى إذا لم يكن هناك أسفل. ومع الإبداع تأتي الطبيعة الهمجية دون أي تهذيب، ويصاحب الفكر تعجُل نافد الصبر. إذا كنت تتمنى أن تصبح عطوفاً، يجب أن تتعلم الموازنة بين التعاطف والقسوة. فليس هناك سمة من هذه السمات ذات معنى دون نقيضها. يمكن لجميع هذه السمات أن تستخدم بحكمة، تماماً كما استفاد الجنرال من مهارات اللص في الفصل ٣.

للتدريب على "الاتزان" ولصنع السلام مع الأجزاء غير المرغوبة في نفسي وفي الآخرين، أجد أنه من المفيد لي خلق مكان في نفسي يتخطى تلك المتناقضات. لخلق ملاذ الطبائع المختلفة ذلك، عليك أولاً تحديد سمة لا تعجبك وتقرنها بالسمة المضادة لها. على سبيل المثال، خذ "الفظاظة" واقرنها بـ "التهذيب". ثم تخيّل أنك تمسك بسمة في اليد اليسرى والسمة الأخرى في اليد اليمنى، مؤمنًا بمنظور أن كلًا منهما له ضرورته واحتمالية نفع. والآن ارسم دائرة تخيلية حول كل سمة منهما، واجعل موضع تقاطع الدائرتين الذي يشكل شكل لوزة حول منطقة القلب والمعدة.



بعد ذلك، ركّز على تلك المساحة الفارغة بين التقاطع المستقرة عند قلبك. اسمح للسمتين بالاختلاط التام، أو الرقص، مع بعضهما البعض. باستخدامك لمثالنا، قد تفهم حينها معنى الفظاظة المهذبة، والتهذيب الفظ. التقاطع، أو اللوزة كما يطلق عليه، يشعرك دائمًا، بالقيمة، والإبداع، والكمال. فأنت ها هنا تلمس ما هو موجود وراء المتناقضات أو الازدواجية. تعد العديد من التقاليد "اللوزة" انفتاحًا لإمكانية غير محدودة وإجابات مبتكرة. فعلى الأقل، عندما نمتلك تلك الوحدة لقليل من الوقت، فإن ذلك بإمكانه أن يكون أداة سريعة لتهدئتنا عندما نصبح غاضبين ونفقد الرؤية الصحيحة للأمور.

كما يقول توماس مور: "قد يكون هدفك في الحياة أن تصبح أكثر تمسكًا بشخصيتك، وأكثر انشغالا بالناس والحياة من حولك، لتعيش حياتك بحق". عندما يواجه جوين ظله في الفارس الأخضر، يدرك حينها أنه ليس فقط رجلًا ذا مبادئ ولكنه أيضًا شخص يهتم بنجاته المادية. طريقته في صنع السلام عند إدراكه ذلك، هي أن يرتدي الطوق الأخضر حول ذراعه اليسرى كرمز دال على جانبه الدنيوي، والمظلم، والجامح. تربط بعض الثقافات المختلفة بين اليد اليسرى واللون الأخضر وبين الإبداع والطبيعة. أصبح جوين فارسًا أكثر حكمة من خلال هذه العملية،

وربما أيضًا أكثر تعاطفًا تجاه الصراعات التي نواجهها جميعًا بينما نحاول أن نحقق كلًا من النجاة وخدمة هدف أعظم منا. بالقدر الذي يبدو عليه تدريب الظل هذا منافيًا للمنطق، فربما يكون من أكثر الأدوات التي نمتلكها قوة لصنع السلام. لو أننا تذكرنا أن كل سمة، سواء كانت مقبولة ثقافيًا أو غير مقبولة، لها غايتها، يمكننا دس أيدينا لعمق أكبر في تلك الحقيبة المتنوعة التي نحملها بداخلنا لكي نحل من خلافاتنا. عن طريق صنع السلام الداخلي، يمكننا أن نصبح أكثر قوة، وقادة جديرين بالاحترام بإمكاننا جلب مرونة أكبر، ووعي، وتآلف للمجتمع ولأنفسنا.

خاتمة

الحياة لا تسعى للتوافق معك؛ بل هي تحطمك.
هذا هو ما تهدف إليه، وهي تفعل ذلك بأفضل صورة.
فكل بذرة تدمر الوعاء الذي يحويها
وإلا فلن يكون هناك إثمار.

- فلوريدا سكوت ماكسويل

في مقطع فيديو قديم، يظهر مؤسس الأيكيدو موريهيه أويشيبا على أحد الأسطح يرشد سيدة يابانية برداء تقليدي ويعلمها. وفي الصورة الأبيض والأسود المشوشة، يظهر أويشيبا والسيدة على أنهما يرقصان ببراعة كزوج متناغم، ولكن سريعًا ما يدرك الشخص أن المعلم يمارس ببساطة فنه القتالي مع الحسناء الرقيقة. إن أويشيبا يحوّل بسهولة فن الدفاع عن النفس الخطير إلى باليه مهدئ.

قد نرقص مع البعض كأصدقاء، ومع البعض الآخر يجب علينا التقدم والتراجع على أننا خصومهم. قد تحتاج أيضًا إلى أن تكون خصمًا لأولئك الذين تحبهم، وإن كانوا يمثلون على مضض مصدر قلق أطفالك، أو آبائك، أو أصدقائك وإحباطهم. ومع ذلك، فلا مفر من الصراع والخصومة. فنحن جميعًا نعمل على النجاة، والعيش في سلام، وإبداء آرائنا الفريدة من نوعها للآخرين. وحيث إن معتقداتنا حول كيفية النجاح تختلف،

فإننا سنصطدم مع بعضنا البعض، كما ستتعارض وجهات نظرنا. وهذا شيء معروف. ومع ذلك، فإني آمل أن يتسم، مع مرور الوقت، اصطدامي وتعارضي الأحمق في يوم من الأيام ببعض من أسلوب أويشيبا اللطيف فوق ذلك السطح.

> أشجع منظر يمكن أن تراه في العالم بأسره هو صراع الرجل ضد الاحتمالات.
>
> - فرانكلين كيه. لين

عند صراعنا، يُخضعنا بعض الخصوم أو يطرحوننا أرضًا ويتركوننا مصابين بجروح عميقة. عندها قد نفكر قائلين: "لماذا ننهض؟"، "إذا لم أتصارع، أو لم أحب، أو لم أحاول، فربما لن يصيبني أذى ثانية". إنها وجهة نظر منطقية؛ لماذا قد نتعمد اختيار تعريض أنفسنا للألم مرة أخرى؟

ولكن يعتبر الأفراد الذين أجريت مقابلات معهم بغرض تأليف هذا الكتاب أفرادًا ساحرين بسبب أنهم نهضوا مرة أخرى على وجه التحديد. إنهم خاضوا دورًا على الساحة مع شركاء مهولين لم يكونوا ليتعمدوا اختيارهم، وبغض النظر عن المخاطر والألم الشديد، فإنهم أوجدوا إبداعًا وروعة جديدتين. يطرح عالم النفس بريندان برات، الذي يساعد العملاء على النهوض مرة تلو الأخرى لمواجهة صعوبات التعلم، سؤالًا بسيطًا: "من هو البطل الأعظم: سوبرمان أم إنديانا جونز؟". يقول بريندان: "بالنسبة لي، الإجابة بوضوح هي إنديانا جونز. بالتأكيد يستطيع سوبرمان التنقل فوق البنايات الطويلة بقفزة واحدة ويستطيع ثني الحديد، إلا أنه يخشى فقط من معدن غامض يطلق عليه كريبتونايت. وفي الوقت نفسه، انظر إلى جونز؛ إنه شديد الخوف من الثعابين والمرتفعات، بيد أنه يواجهها على أي حال. وبعكس سوبرمان، يعتبر إنديانا جونز ضعيفًا جدًا بالنسبة لكائن بشري عادي، ولكنه يختار دومًا مواجهة مخاوفه والتغلب على قيوده لتحقيق أهدافه. هذا هو العنصر الجوهري للبطل".

بهدف النهوض لمواجهة تحدياتنا، يمكننا تطبيق أنظمة ضبط النفس المذكورة في الكتاب ليس فقط عند مواجهة الخصوم الفرديين، بل كذلك في جميع الأوقات. يمكننا بدء يومنا "بانحناءة" رمزية تتضمن الامتنان والاعتراف بأنه قد يحدث أي شيء اليوم. يمكننا تجهيز أنفسنا كل صباح بدرعنا الأخلاقي وجرعة من التفكير والتأمل الذاتي. قد يصبح كل تحد

في العمل والمنزل بعد ذلك لقاءً وفرصة قيمة لتعلم شيء إضافي، حيث إن كليهما يعتبر مسلكًا لتنمية كل من فكرنا وعاطفتنا. وقبل الخلود إلى النوم مساءً، يمكننا الانتهاء من حيث بدأنا من خلال إدراك ما حدث وتقدير ما يجدي نفعًا في حياتنا. ثم يمكننا التعافي ودمج ما واجهناه، لكي نتمكن من النهوض مجددًا والصراع غدًا بصورة أكثر ذكاءً إلى حد ما.

أتمنى لك الاستمرار في مواجهة منافسيك بشكل بطولي و"الاستمرار في الرقص". وأتمنى لك القوة والعاطفة لكي تدخل في صراعات نبيلة لصالح أسرتك، أو شركتك، أو لصالح مجتمعنا العالمي.

> إذا كنت أنت بحد ذاتك تعيش في سلام، فهناك على الأقل بعض السلام في العالم.
>
> - توماس ميرتون

دومًا ما أندهش مما قد يفعله شخص شجاع واحد. الكينية وانجاري ماثاي، التي فازت بجائزة نوبل للسلام لعام ٢٠٠٤، تروي قصتها بأنه عند نشأتها في مدينة نيري بكينيا الوسطى، لم يكن مصطلح (الصحراء) يعني شيئًا في لغتها الأم، كيكويو، قائلة: "كانت أرضنا خصبة ومشجرة. ولكن اليوم في نيري، كما هو الحال في معظم أجزاء قارة أفريقيا ودول العالم النامي، جفت مصادر الماء، وعطشت التربة وأصبحت غير ملائمة لزراعة الغذاء، وشاع حدوث نزاعات حول الأرض. لذلك ينبغي ألا يكون من المدهش أن يجيئني إلهام بزراعة أشجار للمساعدة على تلبية الاحتياجات الأساسية للمرأة الريفية... للمساعدة على استصلاح الأرض وكسر عجلة الفقر". في بداية سبعينيات القرن العشرين، شكّلت ماثاي حركة الحزام الأخضر Green Belt Movement، التي ألهمت الآلاف بزراعة ٣٠ مليون شجرة في أنحاء كينيا. يحصل الناس على مبلغ ضئيل مقابل كل نبتة يزرعونها، حيث يحصلون على دخل بالإضافة إلى تحسين بيئتهم.

لم يظهر هذا الحل الرائع لإحدى الأزمات البيئية والمالية المتزايدة دون ظهور خصوم في منتهى الشراسة. تقول السيدة ماثاي: "في فترة السبعينيات والثمانينيات، عندما كنت أشجع المزارعين على زراعة أشجار في أرضهم، اكتشفت كذلك أن وكلاء الحكومة الفاسدين كانوا مسئولين عن جزء كبير من التصحر بسبب تصفية الأرض والأشجار ببيعها إلى

مطورين على صلة جيدة بهم". وفي بداية التسعينيات، فقدنا سبل المعيشة، والحقوق، وكذلك العديد من الأرواح في الوادي المتصدع عندما شجّع الأشخاص في حكومة الرئيس دانيال آراب موي المجتمعات الكينية على الاعتداء على بعضها البعض. حيث توضح قائلة: "عارضت حكومة السيد موي بشدة مناصري الديمقراطية وحقوق البيئة؛ ثم أعقب ذلك إزعاج، وضرب، وتهديدات بالموت، وحبس لي وللعديد من الآخرين".

ومع ذلك صمد هدف ماثاي الجوهري وطبيعتها المحاربة. في عام ٢٠٠٢، بعد مرور ما يقرب من ثلاثين عامًا على تأسيس حركة الحزام الأخضر Green Belt Movement، انتخب الكينيون حكومة ديمقراطية، أصبحت فيها السيدة ماثاي مساعدة وزير البيئة والموارد الطبيعية.

> المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة؛ أما المتفائل فيرى الفرصة في كل صعوبة.
>
> – ونستون تشرشل

أتمنى أن نتذكر، عند خوض صراعاتنا، كلمات ماثاي أثناء تسلمها جائزة نوبل للسلام: "للاحتفال بهذه الجائزة، وبعمل الأشخاص المختلفين من جميع أنحاء العالم الذي تشيد به، دعوني أستذكر كلمات غاندي: حياتي هي رسالتي. أيضًا، ازرع شجرة".

كما أتمنى أن يصقل عمل المحارب اليومي الخاص بك عملية التغيير للأفضل ويوضح كيف يمكن لكل حياة من حياتنا أن تصبح رسالة إمكانية نابضة بالحرية وجريئة.

ملحق

مرجع سريع
لأنواع الخصوم الأربعة

الموارد أو السلامة	العلاقات أو المشاعر	التعبير الفريد	المعتقدات والإدراك
محاولة حل المشكلة	الهروب	الشعور بالإحباط	الشعور بالتجسس أو الشك
يبدو أنه يتسبب في أثر عشوائي	يُحدث فوضى ومشاعر صعبة الفهم	يؤكد على مجموعة من القواعد قد تكون خفية	يطرح وجهة نظر حول الواقع والذات محل النقاش
العناصر الطبيعية المرض المنافسون	الأشخاص الذين نحبهم الأخطار التي تواجه علاقاتنا، واحترام الذات، والأشياء التي نقدرها	المؤسسات، والحكومات الأعراف الثقافية المدرسون، الأقران، الرؤساء	الثقافات الغريبة الأيديولوجيات المعارضة الأشخاص المزعجون
عقولنا الرائعة، الحمقاء	الخوف من الفقدان	حبنا للاستقرار	عدم استعدادنا لمواجهة الشدائد
الوضوح	الارتباط	القوة	السلام الداخلي
تنمية العين الراصدة	خلق مساحة من خلال التأمل	الاندماج مع خصومنا	تنشئة وعي شاهد علي الأحداث
التعلم من أنت	تعلم أن تطلق سراح الأشياء لتتعلم	التعامل مع الوقت والقيام بدورنا	إدارة الغضب
			تعلم من الأشخاص الذين يدفعونك إلى الجنون

ملاحظات

المقدمة

1 *One must think like a hero*... May Sarton, *Journal of a Solitude* (New York: Norton, 1992), 101.
2 *In order to have an enemy*... www.worldofquotes.com.
3 *heroic warriors, as described in the myths of Camelot*... Chögyam Trungpa, *Shambhala: Sacred Path of the Warrior* (Boston: Shambhala, 1984), 28.
3 *Yet the classical warrior's highest aim*... Howard Reid and Michael Croucher, *The Way of the Warrior* (New York: Fireside, 1987), 11.
4 *Israeli Robi Damelin and Palestinian Nadwa Sarandah*... personal interview, Washington, D.C., May 16, 2005.
5 *Hidden blessings*... Rebecca Wells, *Little Altars Everywhere* (New York: HarperCollins, 2003), xviii.
6 *the dual-faced Roman god, Janus*... Janus is considered one of the oldest of the Roman gods. Eric Chaline, *The Book of Gods and Goddesses: A Visual Directory of Ancient and Modern Deities* (New York: HarperCollins, 2004), 47.
7 *Nothing would more contribute*... www.worldofquotes.com.

الفصل ١ : انظر إلى عدوك كمعلم

11 *Listen to your enemy, for God is talking*... www.wisdomquotes.com.
11 *In India, everything has a purpose*... This common Asian folktale is a *Jataka*, a story that describes the past reincarnations of Buddha. *Jataka* stories offer a moral lesson and are reenacted in Hindu and Buddhist temples or on street corners in India and Nepal. For additional information on *Jataka* tales, see Cheryl Jones and Gowri Parameswaran, "Tales from India," *Book Links* 10, no. 3 (December/January 2000–2001).
13 *If you want to make enemies*... www.wisdomquotes.com.
14 *the etymology of the word enemy*... *Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language* (New York: Portland House, 1989), 472.
14 *information that we most need at this time*... *opponents as potential teachers*... Brian Swimme and Thomas Berry, *The Universe Story: From the Primordial Flaring Forth to the Ecozoic Era: A Celebration of the Unfolding of the Cosmos* (San Francisco: HarperCollins, 1992), 133.
14 *Be grateful even for hardship*... Morihei Ueshiba, *The Art of Peace*, compiled and translated by John Stevens (Boston: Shambhala, 1992), 86.
15 *is a Jataka*... Jones and Parameswaran, "Tales from India."
15 *Without up there is no down. Without black, we have no white*... Alan Watts, *The Book* (New York: Vintage, 1989), 14.
15 *A newly married Iraqi woman*... personal interview, Washington, D.C., May 20, 2005. For more information on assisting women and children in war-torn countries including Iraq, visit Women for Women's website, www.womenforwomen.org, or call (202) 737-7705.
16 *Jerry White, cofounder and president*... Jerry White, *Landmine Survivors Network Annual Report 2004* (Washington, D.C.: www.landminesurvivors.org), 1.
17 *Whenever we demonize*... Matthew Fox, *Sins of the Spirit, Blessings of the Flesh: Lessons for Transforming Evil in Soul and Society* (New York: Harmony, 1999), 343.
17 *destruction is rarely our best or only available response*... Sun Tzu, *The Art of War: A New Translation*, translated, essay, and commentary by the Demna Translation Group (Boston: Shambhala, 2001), 9.
17 *the beginning of the Bhagavad Gita*... Mohandas K. Gandhi, *The Bhagavad Gita According to Gandhi* (Berkeley: Berkeley Hills Books, 2000), 36–43, 60–61.

18 *When we are faced with an enemy*... His Holiness the Dalai Lama and Nicholas Vreeland, *An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life* (New York: Black Bay Books, 2002), 21.
18 *However, if we seek to minimize injury*... Sun Tzu, *Art of War*, xvi.
18 *Quantum physicists view the universe*... Margaret J. Wheatley, *Leadership and the New Science* (San Francisco: Berret-Koehler, 1992), 11–12.
18 *Hindu texts similarly use the analogy*... Watts, *The Book*, 16, 19.

الفصل ٢ : حدد مصدر التهديد

22 *Once upon a time, goes a legend*... This tale comes from the Nanai people of the Amur River in the far east region of what is now Russia. *Nanai* means "people of this place," and their historical roots trace back to this region for thousands of years. (www.traveleastrussia.com/nanai.html). Other versions of the Beldy story are captured by Aaron Shep on his website www.aaronshep.com/stories/index.html as "The Twins Go to War" and in Dmitri Nagishkin, *Folktales of the Amur: Stories from the Russian Far East*, "How the Beldys Stopped Fighting," translated by Emily Lehrman (New York: Abrams, 1980), 193–98. Twins are a cross-cultural symbol of marrying the opposites or of deep reconciliation.
23 *four aspects are defined*... Deidre Combs, *The Way of Conflict: Elemental Wisdom for Resolving Disputes and Transcending Differences* (Novato, CA: New World Library, 2004), 12–15.
26 *Yet complex systems, like people*... Wheatley, *Leadership*, 125.
26 *their individual rhythms and patterns*... Wheatley, *Leadership*, 124–30.
27 *a powerful sense of "knowing our opponent" emerges*... Malcolm Gladwell, *Blink: The Power of Thinking without Thinking* (New York: Little Brown, 2005), 3–8.
28 *bouncing electrons and neutrons*... Fritoj Capra, *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism* (Boston: Shambhala, 1999), 81.
28 *we develop default styles based on our past preferences*... Combs, *Way of Conflict*, 7–15.
28 *then you must change interrogators"*... Michael Bond, "The Interrogation Room: Inside the Minds of an Israeli interrogator and a

Palestinian prisoner," *Utne Reader*, issue 128, (March-April 2005), 38.

29 *When we are panicked, our brain stem*... Dan Baker, *What Happy People Know: How the New Science of Happiness Can Change Your Life for the Better* (New York: Rodale, 2003), 80, and John J. Ratey, *A User's Guide to the Brain: Perception, Attention and the Four Theatres of the Brain* (New York: Vintage, 2001), 171–72.

29 *threats feel like things*... Thomas Lewis, Fari Amini, and Richard Lannon, *A General Theory of Love* (New York: Vintage, 2000), 32.

30 *These intellectual constructs*... see Ratey's discussion on convergence zones, *User's Guide to the Brain*, 187.

30 *emotions are a critical part*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 70.

31 *The limbic, or "old mammalian," brain*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 25, 39, 40.

31 *three to five times more likely*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 62, 80.

31 *"Connectedness assures survival"*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 149.

32 *child will monitor the facial expressions*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 61.

33 *It takes some degree of fearlessness*... Trungpa, *Shambhala*, 28.

33 *Tung-shan was asked*... Thomas Cleary, ed., *Teachings of Zen* (Boston: Shambhala, 1998), 47.

34 *As free human beings*... Quoted in Mary Craig, ed., *The Pocket Dalai Lama* (Boston: Shambhala, 2002), 57.

35 *This brain, and the prefrontal lobes*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 27, and Joseph Chilton Pearce, *The Biology of Transcendence: A Blueprint for the Human Spirit* (Rochester, VT: Park Street Press, 2002), 26, 41, 43.

36 *studying not only the hearts but also the laws of India*... Keshavan Nair, *A Higher Standard of Leadership: Lessons from the Life of Gandhi* (San Francisco: Berret-Koehler, 1997), 84–85.

37 *There is no other task but to know your own original face*... Cleary, *Teachings of Zen*, 32.

39 *threaten existing structures*... Walter Truett Anderson, *Reality Isn't What It Used to Be: Theatrical Politics, Ready-to-Wear Religion, Global Myths, Primitive Chic, and Other Wonders of the Postmodern World* (San Francisco: HarperCollins, 1990), 249–50.

39 *In sparring with a partner*... Rick Fields, ed., *The Awakened Warrior: Living with Courage, Compassion, and Discipline* (New York: Tarcher/Putnam, 1994), 119.
40 *Peter Block describes how we*... Peter Block, *The Answer to How Is Yes: Acting on What Matters* (San Francisco: Berret-Koehler, 2003), 1–3.
52 *A traditional Sufi tale*... James Fadiman and Robert Frager, eds., *Essential Sufism* (San Francisco: HarperCollins, 1997), 134.

الفصل ٣ : تقابل مع خصومك الداخليين

53 *Don't cling to your own understanding*... Quoted in Thomas Cleary, ed., *The Pocket Zen Reader* (Boston: Shambhala, 1999), 200.
53 *This is a story of another tiger*... Adapted from http://folkloreandmyth.netfirms.com/tibet.html.
55 *Recently I awoke to a radio*... Morning Edition, National Public Radio, November 16, 2004; *Bozeman Chronicle*, November 16, 2004.
57 *When we are startled*... John J. Ratey, *A User's Guide to the Brain: Perception, Attention and the Four Theatres of the Brain* (New York: Vintage, 2001), 312.
58 *Our focus moves from "we" to "I"*... Thomas Lewis, Fari Amini, and Richard Lannon, *A General Theory of Love* (New York: Vintage, 2000), 23, 26.
58 *"In this war, morality*... Quoted in Tzvetan Todorov, *Facing the Extreme: Moral Life in Concentration Camps*, translated by Arthur Denner and Abigail Pollak (New York: Holt, 1997) 31–32.
58 *Whatever a rival*... Glenn Wallis, trans., *The Dhammapada: Verses on the Way* (New York: Modern Library, 2004), 118.
59 *Come near my children*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 25–26.
59 *"Father and son... hungry together*... Todorov, *Facing the Extreme*, 35.
59 *Better a patient man*... Quoted in Maggie Oman Shannon, *One God, Shared Hope: Twenty Threads Shared by Judaism, Christianity, and Islam* (Boston: Red Wheel, 2003), 112.
59 *the prefrontal lobes*... Ratey, *User's Guide to the Brain*, 230.
59 *The short route (the "low road")*... Ratey, *User's Guide to the Brain*, 172–73, 234.

60 *O Lord, remember not only the men and women*... Quoted in Maggie Oman Shannon, *Prayers for Healing: 365 Blessings, Poems, and Meditations from Around the World* (Berkeley: Conari Press, 2000), 221–22.

60 *our basic mental health*... Shannon E. French, *The Code of the Warrior* (Lanham: Rowman & Littlefield, 2003), 4.

60 *neural pathways*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 56, 132–38, and K. C. Cole, *Mind Over Matter: Conversations with the Cosmos* (New York: Harcourt, 2003), 216–17.

61 *If a man should conquer in battle*... William Wray, *Sayings of the Buddha: Reflections for Every Day* (London: Arcturus, 2004).

61 *Since the 1970s Elizabeth Loftus*... Ratey, *User's Guide to the Brain*, 183.

61 *"If an emotion is sufficiently powerful*... Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 130.

61 *Our memories are also malleable*... Ratey, *User's Guide to the Brain*, 186–87.

63 *Knowing others is intelligence*... Quoted in Shannon, *Prayers for Healing*, 258.

64 *"Befriend death*... conversation with Patrick O'Neill, October 23, 2003, "Thresholds of Collective Wisdom" retreat, Minneapolis, Minnesota.

67 *It's a human being*... Quoted in Mitch Horowitz, "Taking the Third Side," *Science of Mind* 78, no. 2 (February 2005), 86.

67 *In 1971 C. P. Ellis and Ann Atwater*... Osha Gray Davidson, *The Best of Enemies: Race and Redemption in the New South* (New York: Scribner's, 1996), 187.

68 *In the initial steering committee*... Davidson, *Best of Enemies*, 253.

68 *"We were asked to meet to plan*... interview with Amy Goodman, *Democracy Now*, National Public Radio, July 4, 1997.

68 *As they planned the conference*... Davidson, *Best of Enemies*, 267, 275–76.

69 *By the end of the ten days*... interview with Amy Goodman, and Davidson, *Best of Enemies*, 283–85.

69 *"I used to think that Ann*... Quoted in Davidson, *Best of Enemies*, 285.

70 *"What is a highway to one is disaster to the other*... Jelaluddin Rumi, *The Essential Rumi*, translated by Coleman Barks with John

Moyne, A. J. Arberry, and Reynold Nicholson (San Francisco: HarperCollins, 1995), 30.

70 *that the Devil as a personified*... Elaine Pagels, *The Origin of Satan* (New York: Random House, 1995), xvi.

70 *The Hebrew term satan*... Pagels, *Origin of Satan*, 39.

70 *"As literary scholar Neil Forsyth says of the satan*... Pagels, *Origin of Satan*, 30.

71 *In the Book of Job*... Pagels, *Origin of Satan*, 41.

71 *It wasn't until the Gospel of Mark*... Pagels, *Origin of Satan*, xvii, 61.

71 *we now find aberrations*... Pagels, *Origin of Satan*, 182.

71 *in Tibetan Buddhism demons*... Connie Zweig and Steven Wolf, *Romancing the Shadow: A Guide to Soul Work for a Vital, Authentic Life* (New York: Ballantine, 1997), 53.

71 *In the Hindu tradition*... Zweig and Wolf, *Romancing the Shadow*, 53.

71 *From the Taoist*... Kakuzo Okakura, *The Book of Tea* (Tokyo: Kodansha, 1989), 64, 65.

71 *Perceiving one's own group*... Pagels, *Origin of Satan*, xix.

71 *"the use of Satan*... Pagels, *Origin of Satan*, xix.

72 *What is hateful to yourself*... Quoted in Maggie Oman Shannon, *One God, Shared Hope: Twenty Threads Shared by Judaism, Christianity, and Islam* (Boston: Red Wheel, 2003), 72.

72 *is not human or of God*... Pagels, *Origin of Satan*, 184.

72 *demonize the Jew, who did not see Jesus as*... Pagels, *Origin of Satan*, 27, 65, 104.

72 *supported the wider acceptance*... Pagels, *Origin of Satan*, 64, 65.

72 *C. P. Ellis found his*... Davidson, *Best of Enemies*, 112.

72 *Returning to the lessons of Auschwitz*... Todorov, *Facing the Extreme*, 122, 123, 230, 231.

73 *As Primo Levi states*... Todorov, *Facing the Extreme*, 123.

73 *"circle of humanity."*... Todorov, *Facing the Extreme*, 230–31.

الفصل ٤ : اقطف الثمار

75 *In China, a well-known thief was conscripted into the military*... This is an adaptation of an old Chinese story attributed to Taoist philosopher Liu An. A version of this tale can also be found in Benjamin Hoff's *The Tao of Pooh* (New York: HarperCollins, 1983), 59–60.

77 *subdue the other's military without battle*... Sun Tzu, *The Art of War: A New Translation*, translated, essay, and commentary by the Demna Translation Group (Boston: Shambhala, 2001), 84.

77 *Everyone has a spirit that can be refined*... Morihei Ueshiba, *The Art of Peace*, compiled and translated by John Stevens (Boston: Shambhala, 1992), 13.

78 *"It is in moments of extreme duress*... José Saramago, *All the Names* (New York: Harvest, 2001), 201–02.

78 *there is a story in the East*... Chögyam Trungpa, *Shambhala: Sacred Path of the Warrior* (Boston: Shambhala, 1984), 25.

78 *This path draws heavily from Buddhism*... Howard Reid and Michael Croucher, *The Way of the Warrior* (New York: Fireside, 1987), 26–27.

78 *Japanese samurai*... Rick Fields, ed., *The Awakened Warrior: Living with Courage, Compassion, and Discipline* (New York: Tarcher/Putnam, 1994), 3.

79 *Life is so generous*... Fra Giovanni, quoted in Maggie Oman Shannon, *Prayers for Healing: 365 Blessings, Poems, and Meditations from Around the World* (Berkeley: Conari Press, 2000), 92.

82 *"In our [Muslim] ritual*... Azim Khamisa, "A Father's Journey to Forgiveness: How I Healed from the Slaying of My Son," *Science of Mind* 77, no. 3 (March 2004), 84. For more information on Khamisa's work see, Azim Khamisa and Carl Goldman, *Azim's Bardo: A Father's Journey from Murder to Forgiveness* (Scotts Valley, CA: Rising Star, 1998).

82 *"I would help my country protect all its children*... Khamisa, "A Father's Journey," 85.

83 *"He dearly loved his grandson*... Khamisa, "A Father's Journey," 86.

83 *"Our goal is to create*... Khamisa, "A Father's Journey," 86.

83 *As expert surfer and doctor Mark Renneker remarks*... Quoted in the movie *Riding Giants*, directed by Stacy Peralta, 2004.

84 *only two emotions, love and fear*... Gerald Jampolsky, *Good-Bye to Guilt: Releasing Fear through Forgiveness* (New York: Bantam 1985), 4, and Dan Baker, *What Happy People Know: How the New Science of Happiness Can Change Your Life for the Better* (New York: Rodale, 2003), 80.

84 *"Everybody loves something*... Quoted in Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times* (Boston: Shambhala, 2002), 4.

85 *What keeps us alive*... Quoted in Kenyatta Monroe-Sinkler, "Daily Guides to Richer Living," *Science of Mind* 78, no. 2 (February 2005), 46.

85 *Eve Ensler*... Quoted in Nina Utne, "Heartland," *Utne Reader* issue 127 (January-February 2005), 8.

88 *"As soldiers we were taught to fill our backpacks*... Phone conversation with Duncan Grady, January 31, 2002.

88 *Compassion is the ability to feel the pain*... Matthew Fox, *A Spirituality Named Compassion and the Healing of the Global Village: Humpty Dumpty and Us* (San Francisco: HarperCollins, 1990), 2–3.

88 *Nuala O'Faolain, author of*... Nuala O'Faolain, "How to Write Your Memoir, Seven Honest Tips for Best-Selling Success," *Utne Reader,* issue 120 (November-December 2003), 93–94.

89 *"For the warrior*... Trungpa, *Shambhala*, 46.

89 *When the mind sees this*... Ajahn Chah, "Bodhinyana," quoted in Jeff Schmidt, ed., *365 Buddha: Daily Meditations* (New York: Tarcher/Putnam, 2002), 1.

90 *I was born when all I once feared*... Rabia, quoted in Kenyatta Monroe-Sinkler, "Daily Guides to Richer Living," *Science of Mind* 78, no. 2 (February 2005), 62.

91 *On the path of service*... Ram Dass and Paul Gorman, *How Can I Help? Stories and Reflection on Service* (New York: Knopf, 1985), 225.

91 *"The ideal of*... Trungpa, *Shambhala*, 50.

95 *founder of aikido*... Fields, *Awakened Warrior*, 137.

96 *What the warrior renounces*... Trungpa, *Shambhala*, 65.

97 *"For the true warrior, there is no warfare*... Trungpa, *Shambhala*, 64.

97 *This being human is a guesthouse*... Jelaluddin Rumi, *The Essential Rumi*, translated by Coleman Barks with John Moyne, A. J. Arberry, and Reynold Nicholson (San Francisco: HarperCollins, 1995), 109.

99 *called The September Project*... For more information on this international program, visit www.septemberproject.org.

99 *And so in groups*... Ralph Waldo Emerson, quoted in "Taking the Third Side," *Science of Mind* 78, no. 2, (February 2005), 89.

100 *With malice toward none, with charity for all*... Quoted in Maggie Oman Shannon, *Prayers for Healing: 365 Blessings, Poems, and Meditations from Around the World* (Berkeley: Conari Press, 2000), 39.

الفصل ٥ : شارك

101 *A monk asked, "If on the road*... Quoted in Josh Bartok, ed., *Daily Wisdom: 365 Buddhist Inspirations* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2001), 217.

103 *A knowledge of the path*... Quoted in Jim Palmer, comp., *Big Wisdom (Little Book): 1,001 Proverbs, Adages, and Precepts to Help You Live a Better Life* (New York: W Publishing Group, 2005), 46.

103 *This is a story from the kingdom of Camelot*... This tale was likely written in the fourteenth century by an unknown author who was sometimes called the "Pearl-poet." Much critique has been written on this famous tale. For more information see *The Complete Works of the Pearl Poet*, ed. Casey Finch (Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1993), Derek Brewer and Jonathon Gibson, *Companion to the Gawain-poet* (Rochester, NY: D. S. Brewer, 1997), and the following two websites: www.sparknotes.com/lit/gawain/index and www.luminarium.org/medlit/gawain.

107 *The martial arts also codify*... Sun Tzu, *The Art of War: A New Translation*, translated, essay, and commentary by the Demna Translation Group (Boston: Shambhala, 2001), 82–89.

107 *The purpose of discipline*... Henry Miller, quoted in Sy Safransky, *Sunbeams: A Book of Quotations* (Berkeley: North Atlantic Books, 1990), 93.

108 *"not only how he should interact*... Shannon E. French, *The Code of the Warrior* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2003), 3.

108 *Similarly, Joseph Campbell describes*... Joseph Campbell, *Masks of God: Oriental Mythology* (New York: Penguin, 1991), 505.

108 *And from the Lakota tradition*... Quoted in Maggie Oman Shannon, *Prayers for Healing: 365 Blessings, Poems, and Meditations from Around the World* (Berkeley: Conari Press, 2000), 18.

109 *Model Rules of Professional Conduct*... see www.abanet.org for American Bar Association rules for attorneys and www.ama-assn.org for the American Medical Association's ethical rules for physicians.

109 *Why do we need a code?* ... French, *Code of the Warrior*, 3, 14.
109 *our code protects us* ... French, *Code of the Warrior*, 241.
109 *"The code of a warrior is* ... conversation with Phil Heron, Bozeman, Montana, February 16, 2005.
110 *Without their shield* ... French, *Code of the Warrior*, 4, and Jonathon Shay, *Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character* (New York: Scribner's, 1994), xiii.
111 *The Greek Stoics* ... French, *Code of the Warrior*, 63–65, 88–89, 144, 156.
112 *To keep internal balance* ... Robert A. Johnson, *Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche* (San Francisco: HarperCollins, 1991), 19, 27.
113 *I have never in my life* ... Dudley Field Malone, quoted in Palmer, *Big Wisdom*, 169.
113 *The haka* ... www.newzealand.com/travel/about-nz/culture/haka-feature/haka.cfm.
113 *"The Chickpea to the Cook"* ... Jelaluddin Rumi, *The Essential Rumi*, translated by Coleman Barks with John Moyne, A. J. Arberry, and Reynold Nicholson (San Francisco: HarperCollins, 1995), 132–33.
115 *"Don't kid yourself"* ... Conversation with Phil Heron, Bozeman, Montana, February 16, 2005.
116 *This kind of gratitude might seem solely altruistic* ... Dan Baker, *What Happy People Know: How the New Science of Happiness Can Change Your Life for the Better* (New York: Rodale, 2003), 81.
116 *Another helpful attitude to incorporate* ... Mohandas K. Gandhi, *The Bhagavad Gita According to Gandhi* (Berkeley: Berkeley Hills Books, 2000), 217–18.
116 *We can learn even from our enemies* ... Ovid, quoted in Palmer, *Big Wisdom*, 312.
118 *Excellence is an art* ... Quoted in Kenyatta Monroe-Sinkler, "Daily Guides to Richer Living," *Science of Mind* 78, no. 2 (February 2005), 47.
118 *Use these four guidelines while you fight* ... Deidre Combs, *The Way of Conflict: Elemental Wisdom for Resolving Disputes and Transcending Differences* (Novato, CA: New World Library, 2004), 34.
120 *The Massachusetts-based nonprofit Stop It Now!* ... Quoted in Joan Tabachnick, "Dialogue Breaks New Ground," *The Crime Victims Report*, vol. 8, no. 5, December 2004, 65–66.

120 *One female survivor*... Gayle McNab, quoted in "Consultation on Restorative Justice and Violence Against Women, February 8 and 9, 2001" (Prepared for the Department of Justice, Saskatchewan, The Law Foundation, compiled by Saskatoon Community Mediation Services June 26, 2001), 8.

120 *A recovering sex offender*... Quoted in Joan Tabachnick, "Dialogue Breaks New Ground," *The Crime Victims Report*, vol. 8, no. 5, December 2004, 65–66.

120 *If we could read the secret history*... Henry Wadsworth Longfellow, quoted in Safransky, *Sunbeams*, 19.

120 *Dialogue is*... David Bohm, *On Dialogue* (New York: Routledge, 1996), 11, and William Isaacs, *Dialogue and the Art of Thinking Together* (New York: Doubleday, 1999), 11.

121 *Now there is cure in coolness and calm*... Jeff Schmidt, *365 Buddha: Daily Meditations* (New York: Tarcher/Putnam, 2002), 84.

121 *"cool inquiry,"*... Peter Senge, *Fifth Discipline Fieldbook: Strategies and Tools for Building a Learning Organization* (New York: Doubleday, 1994), 360.

122 *The Palestinian/Israeli group the Parent's Circle*... Nick Taylor, "Peace on the Line," *Guardian Unlimited*, 12 May 2004). Available at www.guardian.co.uk/prius/parttwo/story/0,14195,1214886,00.html.

123 *"There are always stories*... Nadwa Sarandah, presentation at All Souls Church, Washington, D.C. on May 17, 2005.

123 *has logged over 530,000 calls*... Robi Damelin, presentation at All Souls Church, Washington, D.C., May 17, 2005.

123 *"The greatest mistake we made was to allow*... Quoted in Taylor, "Peace on the Line."

123 *A man who is swayed by passions*... Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Touchstone, 1989), 31.

123 *Once the dialogue starts*... Taylor, "Peace on the Line."

123 *His Holiness the Dalai Lama also sees dialogue*... Quoted in Mary Craig, ed., *The Pocket Dalai Lama* (Boston: Shambhala, 2002), 102.

126 *In researching Vietnam veterans*... Shay, *Achilles in Vietnam*, 187–92.

126 *Anthropologist Angeles Arrien*... Angeles Arrien, *Change, Conflict and Resolution from a Cross-Cultural Perspective* (Sausalito, CA: Angeles Arrien, audiocassette, 1991).

127 *I've always said*... www.wisdomquotes.com.

128 *"Narrative can transform involuntary*... Shay, *Achilles in Vietnam*, 192.
128 *However, simple narrative in some cases*... Justine Willis Toms interview with Belleruth Naparstek, New Dimensions Radio Program, 2005, program number 3068.
128 *In 1987 Dr. Francine Shapiro pioneered*... Francine Shapiro, *EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures* (New York: Gilford Press, 2001), 9, 10.
128 *A simple closing exercise that seems*... Shapiro, *EMDR*, 284.
128 *Stretch your arms*... Jelaluddin Rumi, *The Essential Rumi*, translated by Coleman Barks with John Moyne, A. J. Arberry, and Reynold Nicholson (San Francisco: HarperCollins, 1995), 205.
130 *"Physical and mental exercise*... John J. Ratey, *A User's Guide to the Brain: Perception, Attention, and the Four Theaters of the Brain* (New York: Vintage, 2001), 356.
130 *Exercise increases*... Ratey, 359–61, 370, 189.
131 *I can like my fellow men*... Carlos Castaneda, quoted in Sam Keen, "A Path with a Heart: Interview with Carlos Castaneda," *The Awakened Warrior: Living with Courage, Compassion, and Discipline*, ed. Rick Fields (New York: Tarcher/Putnam, 1994), 16.
132 *The Tibetan Shambhala tradition*... Quoted in Matthew Fox, *One River, Many Wells: Wisdom Springing from Global Faiths* (New York: Putnam, 2000), 414.
132 *Becoming Real*... Hugh Prather, *Notes to Myself: My Struggle to Become a Person* (New York: Bantam, 1970), backmatter.

الفصل ٦ : اشحذ ذهنك

133 *I thank God*... Quoted in Maggie Oman Shannon, *Prayers for Healing: 365 Blessings, Poems, and Meditations from Around the World* (Berkeley: Conari Press, 2000), 123.
133 *From Korea comes a story about a young woman*... This story is accorded its origins in both Korea and in Ethiopia, where the tiger is a lion and the young woman seeks to win over her stepson or a new disinterested husband. Versions of this tale can be found in Joanna Cole, ed., "The Tiger's Whisker," *Best-Loved Folktales of the World* (New York: Doubleday, 1982), 558–60, and Nancy

Raines Day, *The Lion's Whiskers: An Ethiopian Folktale*, illustrated by Ann Grifalconi (New York: Scholastic, 1995).

135 *In comparison, to heighten awareness*... Miyamoto Musashi, *The Book of Five Rings*, translated by Thomas Cleary (Boston: Shambhala, 2000), 19.

136 *As we cultivate an observing eye*... Margaret J. Wheatley, *Leadership and the New Science* (San Francisco: Berret-Koehler, 1992), 82.

136 *We must be courageous to observe*... Quoted in Jill Rosenfield, "Here's an Idea!" *Fast Company* 33 (April 2000), 97.

137 *"Extra use means extra cortex*... Ratey, 60.

138 *"Assumptions will come up*... David Bohm, *On Dialogue* (New York: Routledge, 1996), 23–24.

138 *"Truth can only*... Kakuzo Okakura, *The Book of Tea* (Tokyo: Kodansha, 1989), 68.

138 *Meanwhile, we are wired*... Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam, 1997), 16–17.

139 *As Einstein once said*... K. C. Cole, *Mind Over Matter: Conversations with the Cosmos* (New York: Harcourt, 2003), 216.

139 *"run out of space, run out of gas*... Ratey, *User's Guide to the Brain*, 62.

139 *Wisdom comes out in*... From "Five Houses of Zen," quoted in Jeff Schmidt, ed., *365 Buddha: Daily Meditations* (New York: Tarcher/Putnam, 2002), 339.

140 *Studies have shown*... Ratey, *User's Guide to the Brain*, 376.

140 *Meditation also appears to boost our immunity*... Joel Stein, "Just Say Om," *Time* (August 4, 2003), 55, and James Shreeve, "Paths to the Mind Brain Link," *National Geographic* 207, no. 3 (March 2005), 31.

140 *At the E. M. Keck Laboratory*... Daniel Goleman, "The Lama in the Lab," *Shambhala Sun* 11, no. 4 (March 2003), 64–72.

140 *Meditation is a process of lightening up*... Quoted in "On Meditation," *Shambhala Sun* 11, no. 4 (March 2003), 57.

142 *Keep your spine straight*... Sakyong Mipham Rinpoche, "Sitting Meditation, Step by Step," *Shambhala Sun* 11, no. 4 (March 2003), 48, 49.

144 *"Merging with your opponent is not a metaphor*... Conversation with Phil Heron, Bozeman, Montana, February 16, 2005.

144 *To practice blending*... Tom Crum, *The Magic of Conflict: Turning a Life of Work into a Work of Art* (New York: Simon & Schuster, 1987), 89.

146 *The Buddhist tradition teaches tong len*... His Holiness the Dalai Lama and Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook*

for Living (New York: Penguin, 1998), 125, and Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times* (Boston: Shambhala, 2002), 55–60.

146 *Author and lecturer Tara Brach practices "radical acceptance"*... Tara Brach, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha* (New York: Bantam, 2003), 74–79.

148 *our adversaries obstruct our path*... Elaine Pagels, *The Origin of Satan* (New York: Random House, 1995), 39, and James Fadiman and Robert Frager, eds., *Essential Sufism* (San Francisco: Harper-Collins, 1997), 235–36.

148 *Another way we can view this*... Deidre Combs, *The Way of Conflict: Elemental Wisdom for Resolving Disputes and Transcending Differences* (Novato, CA: New World Library, 2004), 131–33.

148 *Be patient toward all*... Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet* (New York: Vintage, 1986), 34.

149 *looking at ourselves from above*... Ronald D. Davis, Eldon M. Braun, *The Gift of Dyslexia: Why Some of the Smartest People Can't Read and How They Can Learn* (New York: Perigree, 1997), 131.

149 *When a man realizes*... Thomas Byrom, *The Heart of Awareness: A Translation of the Ashtavakra Gita* (Boston: Shambhala, 1990), 60.

149 *In Romancing the Shadow*... Connie Zweig and Steven Wolf, *Romancing the Shadow: A Guide to Soul Work for a Vital, Authentic Life* (New York: Ballantine, 1997), 309.

152 *"Ma'heo'o Great One, Holy Mystery*... excerpted from a prayer written by Henrietta Mann, Martin Luther King Jr. march and rally, Bozeman, Montana, January 16, 2005.

152 *A man cannot be too careful*... www.worldofquotes.com.

153 *Out of Supreme love*... Quoted in Andrew Harvey, *Teachings of the Hindu Mystics* (Boston: Shambhala, 2001), 68.

154 *If you are confused*... Quoted in Cleary, ed., *Teachings of Zen*, 145.

154 *This is called the work of the*... Angeles Arrien, *The Tarot Handbook: Practical Applications of Ancient Visual Symbols* (London: Diamond Books, 1995), 105–14.

الفصل ٧ : اضبط إيقاع قلبك

157 *It is life near the bone*... Henry David Thoreau, quoted in Sy Safransky, *Sunbeams: A Book of Quotations* (Berkeley: North Atlantic Books, 1990), 18.

157 *An old story from India*... Adapted from Kathleen Ragan, ed., foreword by Jane Yolen, *Fearless Girls, Wise Women and Beloved Sisters: Heroines in Folktales from Around the World* (New York: Norton, 1998), 170–72.

159 *"idiot compassion"*... Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times* (Boston: Shambhala, 2002), 77.

159 *Over the years NBA basketball coach*... Phil Jackson, *Sacred Hoops* (New York: Hyperion, 1995), 136.

160 *"I-Thou" relationship*... Martin Buber, *I and Thou* (New York: Free Press, 1971), 56.

160 *In short, we have learned how to dominate*... Gerry Spence, *How to Argue and Win Every Time* (New York: St. Martins, 1995), 2.

160 *We choose between "I-Thou"*... Buber, *I and Thou*, 141.

160 *Vietnam Veterans... "intimate connection between*... Shannon E. French, *The Code of the Warrior* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2003), 5–6.

161 *For equality gives strength*... Quoted in *Prayers for Healing*, 129.

161 *"This image of the enemy*... Quoted in French, *Code of the Warrior*, 6.

161 *"warrior and enemy*... Sam Keen, *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination* (San Francisco: Harper and Row, 1986), 67–69.

161 *"We hold these truths to*... Declaration of Independence, available on www.ushistory.org/declaration/document.

162 *"Never give a sword to a man*... Madronna Holden, "Fierce Music," *Parabola* 27, no. 4 (Winter 2002), 22.

162 *"I see that there is*... Mahatma Gandhi, *All Men Are Brothers: Autobiographical Reflections* (New York: Continuum, 1994), 84.

162 *hunt and kill*... Gerry Spence, *The Making of a Country Lawyer* (New York: St. Martins, 1996), 99.

163 *The hero-deed is a continuous*... Quoted in Joseph Campbell, "The Hero as Warrior," *The Awakened Warrior: Living with Courage, Compassion, and Discipline,* ed. Rick Fields (New York: Tarcher/Putnam, 1994), 66.

163 *The learning process*... Deidre Combs, *The Way of Conflict: Elemental Wisdom for Resolving Disputes and Transcending Differences* (Novato, CA: New World Library, 2004), 62–67.

164 *"In the beginner's mind*... Chödrön, *Places That Scare You*, 1.
165 *In India to prepare*... Joseph Campbell, with Bill Moyers, *Power of Myth* (New York: Doubleday, 1988), 256–57.
165 *Some offer wealth*... Eknath Easwaran, trans., *The Bhagavad Gita* (Berkeley: Nilgiri Press, 1985), 88.
165 *Robi Damelin*... interview, Washington, D.C., May 16, 2005.
166 *When you get extremely soft*... Quoted in Fields, *Awakened Warrior*, 118.
167 *Nadwa Sarandah*... personal interview, Washington, D.C., May 16, 2005.
167 *provides no illusions*... Thomas Moore, *Dark Nights of the Soul: A Guide to Finding Your Way Through Life's Ordeals* (New York: Gotham, 2004), xvi, xix.
168 *Irish peacemakers*... *Profiles in Courage for Our Time*, introduction and edited by Caroline Kennedy (New York: Hyperion, 2002), 232–46.
169 *Let us not talk of karma*... Quoted in Bartok, *Daily Wisdom*, 295.
170 *"He who gets angry*... Conversation with Phil Heron, Bozeman, Montana, December 7, 2004.
170 *Another wise Phil*... Phil Jackson, *Sacred Hoops* (New York: Hyperion, 1995), 131.
170 *Do not be quickly provoked*... Quoted in Maggie Oman Shannon, *One God, Shared Hope: Twenty Threads Shared by Judaism, Christianity, and Islam* (Boston: Red Wheel, 2003), 92.
170 *"Speak when you are angry*... Tom Carr, *Creative Strategies for Reaching Children with Anger Problems* (Chapin, SC: Educational Media Corporation, 2001), 131.
171 *"If the general*... Sun Tzu, *The Art of War: A New Translation*, translated, essay, and commentary by the Demna Translation Group (Boston: Shambhala, 2001), 10.
171 *"But against enemies*... John M. Cooper (editor), J. F. Procopé (editor), Raymond Geuss (series editor), Quentin Skinner (series editor), *Seneca: Moral and Political Essays* (Cambridge: Cambridge University Press, 1995), 28, 29.
171 *Japanese text on battle*... Miyamoto Musashi, *The Book of Five Rings*, translated by Thomas Cleary (Boston: Shambhala, 2000), 18.
171 *"If we're angry when we sit down*... Chödrön, *Places That Scare You*, 28, 29.

171 *"True emotion*... Dan Millman, *The Way of the Peaceful Warrior* (Novato, CA: H. J. Kramer, 1984), 113.
172 *looking into a mirror*... Thich Nhat Hanh, *Anger: Wisdom for Cooling the Flames* (New York: Riverhead, 2001), 26, 27.
172 *"Hesitation is the best cure for anger*... Tavris, *Anger*, 31.
172 *"Follow the pain*... Spence, *How to Argue*, 69.

الفصل ٨ : تعلم من الأشخاص الذين يدفعونك إلى الجنون

175 *One's own self is well hidden*... Quoted in Sy Safransky, *Sunbeams: A Book of Quotations* (Berkeley: North Atlantic Books, 1990), 26.
177 *It is surely better to know*... Quoted in C. G. Jung, "The Fight with the Shadow," *The Awakened Warrior: Living with Courage, Compassion, and Discipline*, ed. Rick Fields (New York: Tarcher/Putnam, 1994), 235.
178 *"An unconscious relationship is*... Quoted in Pagels, xx.
179 *Author Ken Wilber*... Ken Wilber, "Taking Responsibility for Your Shadow," *Meeting the Shadow*, ed. Connie Zweig and Jeremiah Abrams (New York: Tarcher/Putnam, 1991), 275.
179 *The end of our Way*... Quoted in Fields, *Awakened Warrior*, 121.
180 *pretend that these combined unpleasant traits*... Debbie Ford, *The Dark Side of the Light Chasers: Reclaiming Your Power, Creativity, Brilliance, and Dreams* (New York: Riverhead, 1998), 103.
181 *To mortify*... www.worldofquotes.com.
181 *Our subpersonalities can also be understood as*... Joseph Campbell, *Man and His Symbols* (New York: Doubleday, 1964), 67, 68.
181 *Some therapists use Hera, Demeter*... Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in Everywoman: Powerful Archetypes in Women's Lives* (New York: Perennial, 2004), 14–15.
182 *Accept that any trait you hate*... Ford, *Dark Side of the Light Chasers*, 104–6.
182 *Shakyamuni Buddha said*... Josh Bartok, ed., *Daily Wisdom: 365 Buddhist Inspirations* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2001), 327.
183 *writing, art*... Barbara Hannah, "Learning Active Imagination," *Meeting the Shadow*, 296.
184 *First, among indigenous cultures*... Conversation with Angeles Arrien, Paulden, Arizona, October 22, 1997.

185 *"eating the shadow."*... Robert Bly, "Eating the Shadow," in *Meeting the Shadow*, 279.

187 *As Thomas Moore says*... Thomas Moore, *Dark Nights of the Soul: A Guide to Finding Your Way Through Life's Ordeals* (New York: Gotham, 2004), xiv.

استنتاج

189 *Life does not accommodate you, it shatters you*... Florida Scott-Maxwell, *The Measure of My Days* (New York: Penguin, 1979), 65.

190 *"Who is the greater hero*... conversation with Brendan Pratt, June 3, 2005.

190 *The bravest sight in all the world*... Quoted in Jim Palmer, comp., *Big Wisdom, Little Book* (Nashville: W Publishing Group, 2005), 53.

191 *Kenyan Wangari Maathai*... Wangari Maathai, "Trees for Democracy," *New York Times Late Edition*, December 10, 2004.

192 *A pessimist sees the difficulty*... Quoted in Palmer, *Big Wisdom, Little Book*, 258.

مراجع وموارد منتقاة

التأمل

Brach, Tara. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam, 2003.

Chödrön, Pema. *The Wisdom of No Escape and the Path of Loving Kindness*. Boston: Shambhala, 2001.

Easwaran, Eknath. *Meditation: A Simple 8-Point Program for Translating Spiritual Ideals into Daily Life*. Berkeley, CA: Nilgiri, 1991.

Harvey, Andrew. *The Direct Path: Creating a Journey to the Divine Using the World's Mystical Traditions*. New York: Broadway, 2000.

Trungpa, Chögyam. *Shambhala: Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambhala, 1984.

Wiley, Eleanor, and Maggie Oman Shannon. *A String and a Prayer: How to Make and Use Prayer Beads*. Boston: Red Wheel/Weiser, 2002.

دراسة الدماغ

Baker, Dan, M.D. *What Happy People Know: How the New Science of Happiness Can Change Your Life for the Better*. New York: Rodale, 2003.

Johnson, Steven. *Mind Wide Open: Your Brain and the Neuroscience of Everyday Life*. New York: Scribner, 2004.
Lewis, Thomas, M.D., Fari Amini, M.D., and Richard Lannon, M.D. *A General Theory of Love*. New York: Vintage, 2000.
Pearce, Joseph Chilton. *The Biology of Transcendence: A Blueprint for the Human Spirit*. Rochester, VT: Park Street Press, 2002.
Ratey, John J., M.D. *A User's Guide to the Brain: Perception, Attention and the Four Theatres of the Brain*. New York: Vintage, 2001.

حوار

Baldwin, Christina. *Calling the Circle: The First and Future Culture*. New York: Bantam, 1998.
Bohm, David. *On Dialogue*. New York: Routledge, 1996.
Isaacs, William. *Dialogue and the Art of Thinking Together*. New York: Doubleday, 1999.
Wheatley, Margaret. *Turning to One Another: Simple Conversations to Restore Hope to the Future*. San Francisco: Berret-Koehler, 2002.

عمل الظل

Ford, Debbie. *The Dark Side of the Light Chasers: Reclaiming Your Power, Creativity, Brilliance, and Dreams*. New York: Riverhead, 1998.
Johnson, Robert A. *Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*. San Francisco: HarperCollins, 1991.
Keen, Sam. *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination*. San Francisco: Harper and Row, 1986.
Markova, Dawna. *No Enemies Within: A Creative Process for Discovering What's Right about What's Wrong*. Berkeley, CA: Conari, 1994.
Zweig, Connie, and Jeremiah Abrams, eds. *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*. New York: Tarcher/Putnam, 1991.
Zweig, Connie, and Steven Wolf. *Romancing the Shadow: A Guide to Soul Work for a Vital, Authentic Life*. New York: Ballantine, 1997.

شكر وتقدير

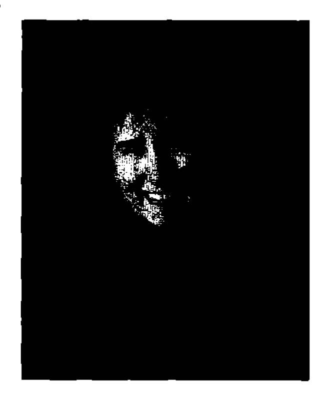
الكتب خصوم عظماء، فحين أكتب لا أتعلم منها المحتوى فقط، ولكنها تعلمني أيضًا كيف أنني محاطة بالكامل بأرواح طيبة وحكيمة. فقد تعلمت كيف أن أصدقاء جيدين بحق مثل ماركوس وديانا ستيفينز، وفيل هرون، وكارمن مكسبادن، وديبورا مكاتي، وديفيد باوم، ومارلين هول بإمكانهم دفعي تجاه السلوك الصحيح الذي به أزدهر ويتوسع عملي. للمرة الثانية يمدني كل من كريج وديبورا باربر بنصيحة حكيمة ومسافة آمنة للتعبير عن نفسي دون أي خوف. فتح لي كل من سو ماكجراث، وجيني وبيتر كومبس بيوتهم وقلوبهم الكبيرة. أضاف رؤساء التحرير، جايسون جردنر وميمي كوش، خبراتهم الرائعة وتشجيعهم إلى هذا الكتاب ليساعدوا على تشكيله بشكل متميز. إنني مدينة بشدة لكل أولئك الذين شاركوا قصصهم عن الشجاعة وأوضحوا كيف يسلك المحارب الحقيقي. وإلى بروس، الذي بدونه لم يكن لشيء أن يصبح على هذا القدر من الصواب، شكرًا لحس دعابتك الممتع، ولصداقتك التي لا تُقدر بثمن، ولتوجيهاتك الحكيمة.

الفهرس

ب

ت

نبذة عن المؤلفة



تُدرب الاستشارية والخطيبة والممارسة المعتمدة للتأمل، دكتورة ديدري كومبس، الأفراد والمؤسسات على كيفية إيجاد إمكانية في الخلاف. في عام ١٩٩٤، أسست شركة Combs & Company والتي أصبح لها عملاء متنوعون من شركات كبرى، وجهات غير مستهدفة للربح ومؤسسات تعليمية من ضمنها، الشركة العالمية للبرمجيات IBM، LandMine (شبكة الناجين من الألغام) Survivors Network (الشبكة العالمية لمساعدة الناجين من الحروب)، وهيئة خدمة البريد الأمريكي، وهيئة خدمة الغابات الأمريكية.

حصلت ديدري كومبس على شهادة في علوم الرياضيات وأخرى في اللغة الأسبانية من جامعة ويسكونسن-ماديسون، وشهادة ماجستير من جامعة جورج واشنطن، وأخيرًا، شهادة دكتوراة موضوعها يركز على الأديان بالعالم من جامعة ناروبا بأوكلاند- كاليفورنيا. قضت كومبس سبعة عشر عامًا من حياتها تعمل في قطاعي التكنولوجيا والرعاية الصحية، حيث عملت كمديرة مشروع ومطورة برمجيات ومديرة تسويق. تعيش كومبس في بوزيمان-مونتانا مع زوجها وأطفالها الثلاثة. كومبس هي صاحبة كتاب The Way Of Conflict: Elemental Wisdom For Resolving Disputes Transcending Differences. لكومبس موقعان على شبكة الإنترنت هما: www.wayofconflict.com و www.combsandcompany.com.